ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ТЕКСТЫ

СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТОМ 2 / КНИГА 3



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тексты
В трех томах

Том 2

Субъект деятельности

Книга 3

Редакторы-составители:

Ю. Б. Дормашев
С. А. Капустин
В. В. Петухов

Издание третье, исправленное и дополненное

Рекомендовано УМО по классическому университетскому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальностям) ГОС ВПО 030300 «Психология», 030301 «Психология», 030302 «Клиническая психология»; направлению подготовки ФГОС ВПО 030300 «Психология» и специальности 030401 «Клиническая психология»

Москва
Когито-Центр
2013

УДК 159.9
ББК 88.3
О 28

Рецензенты:

Иванников В.А., член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, заслуженный профессор МГУ

Романов В.Я., кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, заслуженный преподаватель МГУ

О 28 **Общая психология.** Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 3 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. – 584 с.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-89353-382-8 (т. 2, кн. 3)

Курс общей психологии – фундаментальный для образования психологов всех специальностей, как исследователей, так и практиков. Трехтомное собрание оригинальных психологических текстов, дополняющее любой базовый учебник по темам и вопросам, определяющим структуру и содержание общей психологии, предназначено для проведения семинарских занятий по этому курсу и самообразования. Большинство текстов написано авторитетными философами, учеными и авторами учебников, имеющими мировое признание.

Во втором томе представлен раздел «Субъект деятельности», который посвящен мотивации деятельности, ее эмоционально-волевой регуляции и психологии личности. Он состоит из трех книг. В этой книге представлены тексты по теме «Развитие личности».

Данное учебное пособие подготовлено сотрудниками факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова для студентов и преподавателей факультетов психологии университетов, а также других высших учебных заведений, в которых изучается психология. Многие тексты этой книги вызовут интерес и у широкого круга читателей.

В оформлении обложки использована схема лабиринта из дерна, расположенного в парке Боутона (Англия).

ISBN 978-5-89353-382-8 (т. 2, кн. 3)
ISBN 978-5-89353-376-7

Содержание

Вопрос 5. Личностный рост. Общее представление о самоактуализации и самоактуализирующейся личности в гуманистической психологии

Вопрос 6. Психологические теории — практике воспитания личности

Предисловие

Проблематика психологии личности является в настоящее время самой дискуссионной в психологии. В текстах третьей книги первого тома в темах «Общее представление о личности и ее развитии», «Личность как индивидуальность: способности, темперамент, характер», «Типологии индивидуальности», а также в текстах первой книги второго тома в теме «Строение личности» основной акцент делается на таких проблемах, как индивидуальные особенности, типологии и строение личности. В них представлен широкий спектр точек зрения на то, что такое личность, существующих в целом ряде известных психологических направлений: психологии сознания, классическом психоанализе, индивидуальной психологии, аналитической психологии, гуманистическом психоанализе, транзактном анализе, экзистенциальной психологии, гуманистической психологии, трансперсональной психологии, подходе к личности как совокупности черт, когнитивном подходе, марксистской психологии.

Данная книга целиком посвящена теме «Развитие личности» и, соответственно, основной акцент в ней делается на проблемах, связанных с развитием личности.

Одно из наиболее фундаментальных положений состоит в том, что возникновение и развитие личности невозможно без включения человека в общественные отношения. Поэтому первый вопрос этой темы обозначен как «Социальное развитие» и представлен текстами Л.С. Выготского, Г. Глейтмана, А. Фридлунда и Д. Райсберга, Ш. Гизенджера и С. Блата, в которых раскрывается роль общественных отношений как важнейшего, необходимого условия возникновения и развития личности.

Еще одним фундаментальным положением является то, что развитию личности в онтогенезе свойственна определенная периодизация в виде закономерно сменяющих друг друга возрастных периодов развития, в которых возникают специфические для каждого из этих периодов психологические новообразования. Это положение детально обсуждается в следующем вопросе — «Проблема периодизации психического и личностного развития. Характеристика отдельных возрастных периодов». В текстах к этому вопросу представлены известные

теории периодизации психического и личностного развития: Д.Б. Эльконина, З. Фрейда, и Э. Эриксона, приводятся описания отдельных периодов развития от рождения до смерти человека.

Третий вопрос — «Самосознание личности. Я-концепция: строение, основные функции и развитие». Здесь, в текстах Р. Бернса и Г. Олпорта, рассматривается развитие представлений человека о себе как личности (в широком смысле).

Развитие личности предполагает приобретение и освоение новых форм поведения. Это положение раскрывают тексты к вопросу «Развитие личности и процессы научения. Теория социального научения», где студенты знакомятся с основами теории социального научения А. Бандуры, а также с исследованиями, результаты которых подкрепляют эту теорию и свидетельствуют о важной роли средств массовой информации в формировании различных моделей поведения.

В пятом вопросе — «Личностный рост. Общее представление о самоактуализации и самоактуализирующейся личности в гуманистической психологии» — в тексте А. Маслоу приводятся описания личностных черт людей, у которых ведущим мотивом является потребность в самоактуализации. По мнению автора, эти люди приближаются к идеалу личностного развития. Сопоставление одной из этих черт — пиковых переживаний — с некоторыми другими видами позитивного опыта человека проводится в работе Г. Прайветт.

Несмотря на множество пока еще нерешенных проблем, знания, полученные в области исследований развития личности, находят широкое применение в психологической практике. О прикладном их значении студенты узнают, изучив ряд текстов к вопросу «Психологические теории — практике воспитания личности». Эти тексты можно использовать в качестве дополнительной и рекомендуемой литературы не только к данной теме, но и к другим разделам курса общей психологии. Отметим, что большинство из них написано основателями известных направлений психотерапии: З. Фрейдом, А. Адлером, К. Юнгом, Э. Фроммом, А. Маслоу, К. Роджерсом, Р. Мэем, В. Франклом, Ф. Перлзом, А. Эллисом. При условии, что с основными идеями многих из этих авторов учащиеся познакомились раньше, прочтение такой тематической подборки в завершение данной книги и тома в целом будет, по нашему мнению, особенно интересным и продуктивным.

Ю.Б. Дормашев
кандидат психологических наук, доцент
С.А. Капустин
кандидат психологических наук, доцент
(Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, факультет психологии)

Тема 14

Развитие личности

Общее представление о движущих силах развития личности. Проблема периодизации психического развития. Сензитивные периоды и роль обучения в психическом развитии ребенка. Понятие ведущей деятельности, ее основные виды. Смена видов ведущей деятельности как основа развития мотивационной сферы. Жизненный путь человека. Кризисные периоды развития личности. Возрастные изменения организма как личностная проблема. Проблемы развития личности во взрослом и пожилом возрасте. Самосознание и его место в психической организации человека. Сознание и самосознание. Проблема возникновения самосознания. Критерии самосознания. Самопознание и самоотношение. Самосознание и «образ Я». Структура «образа Я», его эмоциональный и познавательный аспекты. Осознание собственных психических качеств как результат сравнения с другими людьми. Внутренний диалог. Понятие «Я-концепции». Самооценка как одно из центральных образований личности. Виды самооценки. Самооценка и самоуважение. Самосознание личности и жизненный путь. Развитие личности как преодоление жизненных проблем. Условия и пути самоактуализации личности. Личностный рост. Основные свойства самоактуализирующейся личности. Поиск смысла жизни и понимание жизненных целей. Возможные препятствия на пути личностного роста и отклонения в личностном развитии. Представления о субъекте и характере его личностного развития в различных видах психотерапии. Методы диагностики и коррекции развития личности. Анализ причин возникновения личностных конфликтов и психологическая помощь в их разрешении. Психологическое консультирование и возможности саморазвития личности. Индивидуальная и групповая психотерапия.

Вопросы к семинарским занятиям

1. *Социальное развитие.*
2. *Проблема периодизации психического и личностного развития. Характеристика отдельных возрастных периодов.*
3. *Самосознание личности. Я-концепция: строение, основные функции и развитие.*
4. *Развитие личности и процессы научения. Теория социального научения.*
5. *Личностный рост. Общее представление о самоактуализации и самоактуализирующейся личности в гуманистической психологии.*
6. *Психологические теории — практике воспитания личности.*

1 *Социальное развитие*

Л.С. Выготский

Структура и динамика возраста*

Задача настоящего параграфа — установление общих положений, характеризующих внутреннее строение процесса развития, которое мы называем структурой возраста, в каждую эпоху детства.

Самое общее положение, на которое следует указать сразу: процесс развития в каждую возрастную эпоху, несмотря на все сложности его организации и состава, на все многообразие образующих его частичных процессов, открываемых с помощью анализа, представляет собой единое целое, обладающее определенным строением; законами строения этого целого, или структурными законами возраста, определяется строение и течение каждого частного процесса развития, входящего в состав целого. Структурой принято называть такие целостные образования, которые не складываются суммарно из отдельных частей, представляя как бы их агрегат, но сами определяют судьбу и значение каждой входящей в их состав части.

Возрасты представляют собой такое целостное динамическое образование, такую структуру, которая определяет роль и удельный вес каждой частичной линии развития. В каждую данную возрастную эпоху развитие совершается не таким путем, что изменяются отдельные стороны личности ребенка, в результате чего происходит перестройка личности в целом — в развитии существует как раз обратная зависимость: личность ребенка изменяется как целое в своем внутреннем строении, и законами изменения этого целого определяется движение каждой его части.

Вследствие этого на каждой данной возрастной ступени мы всегда находим центральное новообразование, как бы ведущее для всего процесса развития и характеризующее перестройку всей личности ребенка на новой основе. Вокруг основного, или центрального, новообразования данного возраста располагаются и группируются все остальные частичные новообразования, относящиеся

---

* *Выготский Л.С. Собр.* соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1984. Т. 4. С. 256–260.

к отдельным сторонам личности ребенка, и процессы развития, связанные с новообразованиями предшествующих возрастов. Те процессы развития, которые более или менее непосредственно связаны с основным новообразованием, будем называть *центральными линиями развития* в данном возрасте, все другие частичные процессы, изменения, совершающиеся в данном возрасте, назовем *побочными линиями развития*. Само собой разумеется, что процессы, являющиеся центральными линиями развития в одном возрасте, становятся побочными линиями развития в следующем, и обратно — побочные линии развития одного возраста выдвигаются на первый план и становятся центральными линиями в другом возрасте, т.к. меняется их значение и удельный вес в общей структуре развития, меняется их отношение к центральному новообразованию. Так при переходе от одной ступени к другой перестраивается вся структура возраста. Каждый возраст обладает специфической для него, единственной и неповторимой структурой.

Поясним это на примерах. Если мы остановимся на сознании ребенка, понимаемом как его «отношение к среде» (К. Маркс), и примем сознание, порожденное физическими и социальными изменениями индивида, за интегральное выражение высших и наиболее существенных особенностей в структуре личности, то увидим, что при переходе от одного возраста к другому растут и развиваются не столько отдельные частичные стороны сознания, отдельные его функции или способы деятельности, сколько в первую очередь изменяется общая структура сознания, которая в каждом данном возрасте характеризуется прежде всего определенной системой отношений и зависимостей, имеющихся между отдельными его сторонами, отдельными видами его деятельности.

Совершенно понятно, что при переходе от одного возраста к другому вместе с общей перестройкой системы сознания меняются местами центральные и побочные линии развития. Так, развитие речи в раннем детстве, в период ее возникновения, настолько тесно и непосредственно связано с центральными новообразованиями возраста, когда только возникает в самых первоначальных очертаниях социальное и предметное сознание ребенка, что речевое развитие невозможно не отнести к центральным линиям развития рассматриваемого периода. Но в школьном возрасте продолжающееся речевое развитие ребенка стоит уже в совершенно другом отношении к центральному новообразованию данного возраста и, следовательно, должно рассматриваться в качестве одной из побочных линий развития. В младенческом возрасте, когда в форме лепета происходит подготовка речевого развития, эти процессы связаны с центральным новообразованием периода так, что должны быть отнесены также к побочным линиям развития.

Мы видим, таким образом, что один и тот же процесс речевого развития может выступать в качестве побочной линии в младенческом возрасте, становясь центральной линией развития в раннем детстве и снова превращаясь в побочную линию в последующие возрастные периоды. Совершенно естественно и

понятно, что в прямой и непосредственной зависимости от этого речевое развитие, рассматриваемое как таковое, само по себе будет протекать совершенно различно в каждом из этих трех вариантов.

Смена центральных и побочных линий развития при переходе от возраста к возрасту непосредственно приводит нас ко второму вопросу данного параграфа — к вопросу о динамике возникновения новообразований. Мы снова, как и в вопросе о структуре возраста, должны ограничиться самым общим разъяснением этого понятия, оставляя конкретное раскрытие динамики возрастных изменений до следующих глав, посвященных обзору отдельных периодов.

Проблема динамики возраста непосредственно вытекает из только что намеченной проблемы структуры возраста. Как мы видели, структура возраста не представляет собой статичной, неизменной, неподвижной картины. В каждом данном возрасте прежде сложившаяся структура переходит в новую структуру. Новая структура возникает и складывается в ходе возрастного развития. Отношение между целым и частями, столь существенное для понятия структуры, есть динамическое отношение, определяющее изменение и развитие как целого, так и его частей. Под динамикой развития поэтому и следует разуметь совокупность всех тех законов, которыми определяется период возникновения, изменения и сцепления структурных новообразований каждого возраста.

Самым начальным и существенным моментом при общем определении динамики возраста является понимание отношений между личностью ребенка и окружающей его социальной средой на каждой возрастной ступени как подвижных.

Одна из величайших помех для теоретического и практического изучения детского развития — неправильное решение проблемы среды и ее роли в динамике возраста, когда среда рассматривается как нечто внешнее по отношению к ребенку, как обстановка развития, как совокупность объективных, безотносительно к ребенку существующих и влияющих на него самим фактом своего существования условий. Нельзя переносить в учение о детском развитии то понимание среды, которое сложилось в биологии применительно к эволюции животных видов.

Следует признать, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Это отношение мы и назовем *социальной ситуацией развития* в данном возрасте. Социальная ситуация развития представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода. Она определяет целиком и полностью те формы и тот путь, следуя по которому ребенок приобретает новые и новые свойства личности, черпая их из социальной действительности, как из основного источника развития, тот путь, по которому социальное становится индивидуальным. Таким образом, первый вопрос, на который мы должны от-

ветить, изучая динамику какого-либо возраста, заключается в выяснении социальной ситуации развития.

Социальная ситуация развития, специфическая для каждого возраста, определяет строго закономерно весь образ жизни ребенка, или его социальное бытие. Отсюда возникает второй вопрос, с которым мы сталкиваемся при изучении в динамике какого-либо возраста, именно вопрос о происхождении, или генезисе, центральных новообразований данного возраста. Выяснив социальную ситуацию развития, сложившуюся к началу какого-то возраста и определяемую отношениями между ребенком и средой, мы вслед за этим должны выяснить, как из жизни ребенка в этой социальной ситуации необходимо возникают и развиваются новообразования, свойственные данному возрасту. Эти новообразования, характеризующие в первую очередь перестройку сознательной личности ребенка, являются не предпосылкой, но результатом или продуктом возрастного развития. Изменение в сознании ребенка возникает на основе определенной, свойственной данному возрасту, формы его социального бытия. Вот почему созревание новообразований относится всегда не к началу, но к концу данного возраста.

Раз возникшие новообразования в сознательной личности ребенка приводят к тому, что изменяется сама эта личность, что не может не иметь самых существенных последствий для дальнейшего развития. Если предшествующая задача в изучении динамики возраста определяла путь прямого движения от социального бытия ребенка к новой структуре его сознания, то сейчас возникает следующая задача: определить путь обратного движения от изменившейся структуры сознания ребенка к перестройке его бытия. Ибо ребенок, изменивший строение личности, есть уже другой ребенок, социальное бытие которого не может не отличаться существенным образом от бытия ребенка более раннего возраста.

Таким образом, следующий вопрос, который встает перед нами при изучении динамики возраста, — вопрос о тех последствиях, которые вытекают из факта возникновения возрастных новообразований. При конкретном анализе мы можем увидеть: эти последствия настолько разносторонни и велики, что охватывают всю жизнь ребенка. Новая структура сознания, приобретаемая в данном возрасте, неизбежно означает и новый характер восприятий внешней действительности и деятельности в ней, новый характер восприятия внутренней жизни самого ребенка и внутренней активности его психических функций.

Но сказать это — значит одновременно сказать и нечто еще, что приводит нас непосредственно к последнему моменту, характеризующему динамику возраста. Мы видим, что в результате возрастного развития возникающие к концу данного возраста новообразования приводят к перестройке всей структуры сознания ребенка и тем самым изменяют всю систему его отношений к внешней действительности и к самому себе. Ребенок к концу данного возраста становится совершенно иным существом, чем тот, которым он был в начале возраста. Но

это не может не означать и того, что необходимо должна измениться и социальная ситуация развития, сложившаяся в основных чертах к началу какого-то возраста. Ибо социальная ситуация развития не является ничем другим, кроме системы отношений между ребенком данного возраста и социальной действительностью. И если ребенок изменился коренным образом, неизбежно должны перестроиться и эти отношения. Прежняя ситуация развития распадается по мере развития ребенка, и столь же соразмерно с его развитием складывается в основных чертах новая ситуация развития, которая должна стать исходным моментом для следующего возраста. Исследование показывает, что такая перестройка социальной ситуации развития и составляет главное содержание критических возрастов.

Таким образом, мы приходим к уяснению основного закона динамики возрастов. Согласно закону, силы, движущие развитие ребенка в том или ином возрасте, с неизбежностью приводят к отрицанию и разрушению самой основы развития всего возраста, с внутренней необходимостью определяя аннулирование социальной ситуации развития, окончание данной эпохи развития и переход к следующей, или высшей, возрастной ступени.

Таква в общих чертах схема динамического развития возраста.

Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг

Социальное развитие*

<...> В первые недели жизни наш социальный мир ограничен одним-единственным человеком — как правило, матерью[1]. Со временем этот мир расширяется и включает в себя уже обоих родителей, а затем и все семейство. Чуть позже в него входят ровесники-соседи, сверстники из детского сада, школы. С наступлением отрочества круг друзей меняется, расцветает сексуальность. Вскоре многие из нас становятся родителями, и репродуктивный цикл начинается заново. Конечно, социальное развитие на этом не заканчивается, оно продолжается и тогда, когда мы достигаем среднего возраста, а затем и старости, на каждой стадии продолжая изменяться и расти.

Наряду с очевидными изменениями такого рода существует и менее заметный процесс адаптации, который столь же важен для нашего развития. С возрастом мы постепенно вступаем в контакт с системой социальных правил, которые связывают нас не только с семейным окружением, но и со всем социальным универсумом. Когда мы писали эту главу, нашей главной целью было показать, как расширяется в течение жизни социальный мир человека и как он из младенца на руках матери превращается в гражданина мира.

---

* *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. СПб.: Речь, 2001. С. 655—662, 666—685.

[1] Поскольку обычно первым человеком, который заботится о ребенке, является мать (в прежние времена это почти всегда было так), мы и будем условно называть его в дальнейшем матерью. Естественно, материнские функции может выполнять и другой человек, например, отец или няня; более того, для многих детей это несколько людей одновременно, как, к примеру, в том случае, когда отец и мать в равной степени занимаются воспитанием ребенка.

Привязанность

<...> Социальное развитие начинается с самой первой человеческой связи — со связи между ребенком и первым человеком, который о нем заботится. Как правило, это — мать. Многие ученые считают, что эта связь закладывает основание и, возможно, становится моделью для любых отношений человека с другими людьми. Какова природа этой связи?

Младенцы стремятся быть рядом со своей матерью, и когда они от чего-то страдают, их успокаивает вид матери, ее голос или ее прикосновение. В этом отношении у детей есть много общего с детенышами других видов. Детеныши макаки-резуса держатся за шерсть матери, цыплята следуют за курицей, ягнята — за овцой. Когда юное поколение подрастает, оно осмеливается отходить от матери все дальше и дальше. Но еще в течение долгого времени мать остается для них надежным домом, безопасным убежищем в неуправляемой ситуации.

Корни привязанности

С чего начинается привязанность ребенка к матери? Еще около сорока лет назад было широко распространено убеждение в том, что любовь к матери обусловлена тем, что она удовлетворяет базовые биологические потребности ребенка: дает ему пищу, тепло, защиту, облегчает боль. Наиболее известная версия этой теории принадлежит Зигмунду Фрейду, который объяснял детский страх перед отсутствием матери тем, что ребенок боится остаться без еды. Так как эта теория рассматривает мать в качестве вместилища для пищи (неважно, кормит ли она дитя грудью или из бутылочки), ее назвали *буфетной теорией* любви к матери[2].

Теория привязанности Боулби

Существует несколько оснований для критики буфетной теории. Одно из них — тот факт, что младенцы часто проявляют большой интерес к тем людям, которые не ассоциируются у них с приемом пищи. Например, детям приятно, когда их обнимают, когда им улыбаются или с ними играют, и нет ни малейших доказательств того, что дети наслаждаются игрой в прятки только потому, что она как-то связана с едой.

Подобные факты заставили британского психоаналитика Джона Боулби предположить, что социальное взаимодействие необходимо детям само по себе. По мнению Боулби, младенцы привязываются к матери не ради

---

[2] См.: *Bowlby J.* Attachment and loss. N.Y.: Basic Book, 1969. Vol. 1. Attachment; *Bowlby J.* Separation and loss. N.Y.: Bassic Book, 1973.

пищи или тепла. Причина в том, что они обладают врожденной социальной потребностью, стремлением к прямому контакту со взрослым (обычно с матерью).

У контакта матери и ребенка много граней. Дети наслаждаются общением с ней и быстро начинают узнавать голос своей мамы и даже ее запах[3]. Довольный ребенок смотрит умиротворенно, гукает от удовольствия и примерно в возрасте шести недель в первый раз улыбается полноценной социальной улыбкой. Когда дети подрастают и приобретают некоторый локомоторный контроль, они делают все, чтобы оказаться в компании взрослых, — просительно улыбаются маме или папе, тянутся или ползут по направлению к ним[4].

Однако для Боулби подобное поведение мотивировано не только удовольствием от контакта, но и врожденным страхом незнакомого и непривычного, который заставляет большинство детенышей млекопитающих и птиц стремиться к знакомому объекту, чаще всего — к матери. И мать не просто знакома детенышу. Она обладает определенными стимульными свойствами, значимыми для юных особей ее вида: если это утка, то она крякает, если макака-резус, то она покрыта шерстью.

Боулби считает, что врожденный страх непривычного ценен с точки зрения выживания. Для детенышей, у которых он отсутствует, возрастает вероятность отбиться от матери, потеряться и погибнуть. В частности, они могут стать жертвой хищников, которые обычно нападают на слабых и отбившихся от стаи особей.

Конечно, детеныши большинства животных «не знают в лицо» возможных хищников, поэтому их врожденный страх генерализован. По этой причине в отсутствие матери даже слабая внешняя угроза становится для ребенка огромной; повышенная потребность в утешении заставляет его отчаянно плакать и цепляться за мать в темноте или во время грозы.

Это тенденция искать защиты у родителей настолько сильна, что проявляется даже тогда, когда угроза исходит от самих родителей. Дети, которых сурово наказывают, привязываются к своим родителям еще сильнее. Родители вызывают страх, но они же могут утешить. То же происходит с собакой, которая «бьющую руку лижет». Наказание для собаки связано с болью и страхом, но облегчить его может только хозяин. Похожий феномен известен под названием *стокгольмского синдрома* суть которого в следующем: заложники романтически привязываются к человеку, который их захватил. То же происходит и в случае

---

[3] См.: *MacFarlane A.* Olfaction in the development of social preferences in the human neonate // Parent-infant Interaction. Amsterdam: CIBA Foundation Symposium, 1975; *DeCasper A.J., Fifer W.P.* Of human bonding: Newborns prefer their mother's voices // Science. 1980. Vol. 208. P. 1174—1176.

[4] См.: *Campos J.J., Barrett K.C., Goldsmith H.H. et al.* Socioemotional development // Carmichael's manual of child psychology. Vol. 2. Infancy and developmental psychology / P.E. Mussen (Ed.). M.M. Haith, J.J. Campos (Vol. Eds.). N.Y.: Wiley, 1983. P. 783—916.

домашнего насилия, когда жертва защищает своего мучителя, отказываясь подать иск против него или давать соответствующие показания[5].

Комфорт, а не буфет. По мнению Боулби, именно страх незнакомого является основой привязанности. Естественно, мать дает пищу и тепло, но для формирования привязанности важнее даруемые ею чувства безопасности, комфорта и защиты.

Данные известного исследования, проведенного Харри Харлоу (1905—1981), подтверждают точку зрения Боулби. Харлоу растил новорожденных макак-резусов без участия матери. Каждая обезьянка жила в клетке, где находились два устройства, имитирующих мать. Одна из моделей была сделана из проволоки, другая — из мягкой махровой ткани. Проволочная «мама» была снабжена соской, через которую подавалось молоко, а у мягкой «мамы» такого приспособления не было. Несмотря на это, обезьянки проводили гораздо больше времени с мягкой моделью, чем с проволочной. Разница особенно бросалась в глаза, когда маленькие резусы бывали напуганы. Если в клетку запускали механическую игрушку, и та с лязганьем приближалась к обезьянке, обезьянка, не раздумывая, бросалась к мягкой «маме» и крепко хваталась за нее всеми четырьмя лапами. Махровая модель была сделана таким образом, чтобы за нее можно было схватиться, и именно она давала обезьянкам то, что Харлоу назвал «комфортом от контакта» <...>. В то же время обезьянки никогда не искали утешения у проволочной «мамы», хотя она и была для них источником пищи: результат, который прямо противоположен концепции «буфетной теории»[6].

Следовательно, эти макаки любили свою маму (настоящую или махровую) не за то, что она их кормит, а за то, что с ней комфортно. В природе маленькие макаки хватаются за шерсть матери и прижимаются к ней при малейшей тревоге; в эксперименте Харлоу махровая ткань, безусловно, больше напоминала мех, чем проволока.

Важна ли в такой же степени комфортность от контакта для человеческих младенцев, пока не ясно, но, скорее всего, она играет определенную роль. Напуганные дети бегут к маме и крепко обнимают ее точно так же, как юные макаки <...>. У младенцев даже есть такие же рефлексы хватания и прижимания, как у обезьянок, хотя их мамы не обладают мехом, за который можно было бы ухватиться. Дети предпочитают приятные на ощупь мягкие игрушки, например, плюшевых мишек, и когда они чем-то напуганы, то крепко сжимают их в объятиях. Можно ли считать эти игрушки человеческим аналогом «мягкой мамы» из эксперимента Харлоу? Возможно, да, но уж конечно не из-за того, что они напоминают ребенку материнскую грудь или бутылочку с молоком.

---

[5] См.: *Auerbach S.M., Kiesler D.J., Strentz T., Schmidt J.A. and others.* Interpersonal impacts and adjustment to the stress of simulated captivity: An empirical test of the Stockholm syndrome // Journal of Social and Clinical Psychology. 1994. Vol. 13. P. 207—221; *Graham D.L., Rowlings E.I., Ridsby R.K.* Loving to survive: Sexual terror, men's violence and women's lives. N.Y.: N.Y. Univ. Press, 1994.

[6] См.: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 673—685.

Импринтинг и привязанность

Похоже, маленькие обезьяны запрограммированы на поиск знакомых объектов. Подобное программирование можно встретить и у представителей других видов. Рассмотрим феномен *импринтинга* у птиц, подробно изученный австрийским этологом Конрадом Лоренцем. Импринтинг — это разновидность обучения, которое происходит в онтогенезе очень рано и является у птиц основой формирования привязанности к матери.

Как только утенок начинает ходить (приблизительно через 12 часов после того, как вылупится), он следует за любым движущимся стимулом. После того как он проследовал за этим объектом около 10 минут, привязанность сформирована. Импринтинг свершился, и теперь птица будет продолжать следовать за этим объектом, демонстрировать недовольство, если ее с ним разлучат, и стремиться к нему, когда она напугана. В природе первым движущимся стимулом, который видит утенок, является его мать. В этом случае привязанность формируется нормально. Но привязанность может быть сформирована и к любому другому объекту — случайно или в результате намеренных действий экспериментатора. (Ситуация напоминает колдовство в волшебных сказках, где ведьма говорит: «Ты влюбишься в первого же мужчину, которого встретишь завтра». Если заколдованной девушке повезет, то это будет прекрасный принц. Однако иногда судьба не столь благосклонна к ней.)

В экспериментах утятам показывали игрушечную утку на колесиках; прямоугольник, движущийся взад-вперед за стеклянной дверью; и даже ноги Конрада Лоренца, обутые в сапоги <...>. Во всех случаях результат был одним и тем же. У утят формировался импринтинг на игрушечную утку, прямоугольник или Лоренца; они следовали за ним как за мамой-уткой и жалобно крякали, когда его не было рядом[7].

Механизм импринтинга проявляется в определенный период жизни животного. У утят этот период составляет около 2-х дней и максимальная восприимчивость (сенситивность) проявляется через 15 часов после появления на свет[8]. По окончании этого периода импринтинг сформировать уже сложнее (рис. 1). На протяжении многих лет исследователи называли его *критическим периодом* импринтинга. Современные ученые предпочитают термин *сенситивный период*, чтобы подчеркнуть тот факт, что даже по окончании этого периода импринтинг по-прежнему возможен, хотя и не с такой легкостью. <...>

Существует ли импринтинг у людей? Анализируя открытия, сделанные в экспериментах над животными, некоторые исследователи задавались вопросом, нет ли и у детей такого же сенситивного периода сразу после рождения,

---

[7] См.: *Hess E.H.* Imprinting // Science. 1959. Vol. 130. P. 133—141; *Hess E.H.* Imprinting: Early experience and the developmental psychobiology of attachment. N.Y.: Van Nostrand, 1973.

[8] См.: *Hess E.H.* Imprinting // Science. 1959. Vol. 130. P. 133—141.

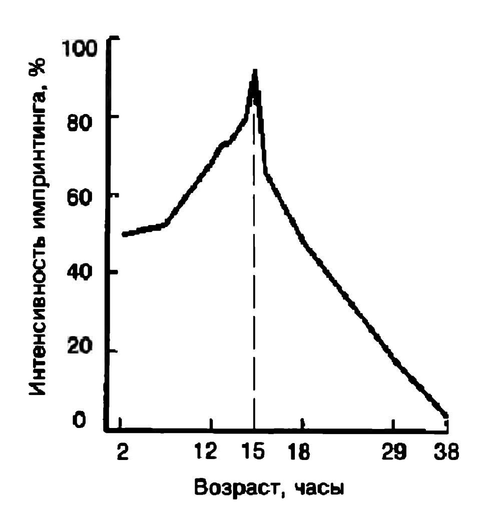


Рис. 1. Импринтинг и сенситивный период

Кривая показывает взаимосвязь между интенсивностью импринтинга и возрастом, в котором утятам была впервые предъявлена движущаяся модель. Интенсивность импринтинга определяется количеством испытаний, в которых утята следовали за моделью, по отношению ко всем проведенным испытаниям[9]

на протяжении которого у них бы формировалась привязанность к матери[10]. В таком случае обычай отделять новорожденных от матерей в родильных домах и передавать их на попечение няни (что раньше происходило со всеми, а теперь делается только для недоношенных детей и других детей из «группы риска») может оказаться пагубным. Однако это предположение не подтвердилось: исследования, в которых сравнивались дети, имевшие контакт с матерью сразу после рождения, и те, которые его не имели (из-за осложнений у матери или у самого ребенка), не доказали существования сенситивного периода у новорожденных. Напротив, было показано, что нормальная привязанность может сформироваться и позже[11].

---

[9] См.: *Hess E.H.* «Imprinting» in animals // Scientific American. 1958. Vol. 198. P. 82.

[10] См.: *Klaus M.H., Kennel J.H.* Mother-Infant bonding: The impact of early separation or loss on family development. St. Louis: Mosby, 1976.

[11] Более того, когда дети проводят первые дни своей жизни с няней или в инкубаторе, они не привязываются ни к няне, ни к инкубатору. Вместо этого у них формируется нормальная привязанность к матери несколькими днями позже. Одним словом, паттерн запечатления первого попавшегося на глаза объекта, столь распространенный среди других видов, не был обнаружен у человека. См.: *Eyer D.E.* Mother-infant bonding: A scientific fiction. New Haven: Yale Univ. Press, 1992.

Проявления привязанности

Привязанность к матери проявляется двумя путями: ее присутствие вызывает удовольствие, ее отсутствие причиняет страдание. В первые месяцы жизни младенцы принимают людей, заменяющих мать, возможно потому, что они еще не научились отличать свою мать от других людей. Но между 6 и 8 месяцами младенцы начинают понимать, что значит для них мама, и теперь, когда она уходит, они волнуются и плачут. Возраст, в котором дети впервые протестуют против отделения от матери, — т.е. возраст, в котором они впервые проявляют *страх разлуки*, — приблизительно одинаков у африканских бушменов в Ботсване, у городских жителей Соединенных Штатов, у индейцев в гватемальской деревне и у членов израильского кибуца[12].

Оценка силы привязанности

Реакция на разлуку с матерью дает возможность оценить, насколько ребенок к ней привязан. Для этой цели широко используется «ситуация с незнакомцем», разработанная Мэри Эйнсворт для изучения поведения детей в возрасте приблизительно одного года <...>. Ребенка приводят в незнакомую комнату, где много игрушек и где он может играть в присутствии матери. Чуть позже в комнату входит незнакомый человек и некоторое время говорит с матерью. Следующий шаг — короткая разлука ребенка с матерью: она уходит, а ребенок остается наедине с незнакомым человеком. Однако через несколько минут мать возвращается, а незнакомец уходит[13].

По данным Эйнсворт и ее коллег, все реакции детей в данной ситуации можно отнести к одной из трех категорий. Дети, поведение которых можно охарактеризовать как «надежную привязанность», исследуют незнакомое пространство, играют с игрушками и даже предпринимают осторожные попытки общения с незнакомцем, пока мать находится рядом. Их расстраивает, когда мать уходит, и они с большим энтузиазмом приветствуют ее возвращение. Другие дети демонстрируют модель поведения, которую Эйнсворт и ее коллеги назвали «ненадежной привязанностью». Часть из них они отнесли к «тревожным/сопротивляющимся». Такие дети не исследуют незнакомую комнату даже в присутствии матери, а когда мать уходит, они впадают в паническое состояние. Во время воссоединения они и ведут себя неоднозначно: сначала бегут к матери, чтобы она взяла их на руки, а затем начинают отбиваться. И еще одна модель поведения была названа «тревожный/избегающий». Такие дети ведут себя сдер-

---

[12] См.: *Kagan J.* Emergent themes in human development // American Scientist. 1976. Vol. 64. P. 186—196.

[13] См.: *Ainsworth M.D.S., Bell S.M.* Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation // Child Development. 1970. Vol. 41. P. 49—67; *Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S.* Patterns of attachment. Hillsdale, N.Y.: Eribaum, 1978.

жанно и замкнуто с самого начала; они почти не расстраиваются, когда мама уходит, и игнорируют ее, когда она возвращается.

Каково процентное соотношение детей с надежной и ненадежной привязанностью? Возможно, это зависит от особенностей культуры. В исследовании Эйнсворт участвовали дети, принадлежащие к среднему классу и живущие в Соединенных Штатах. Около 65 процентов выборки демонстрировали надежную привязанность. Однако среди израильских детей, выросших в кибуце (где воспитание осуществляется коллективно), только 37 процентов были надежно привязаны к матери[14]. <...>

Стабильность привязанности

Эйнсворт и ее коллеги полагают, что поведение ребенка в «ситуации с незнакомцем» отражает характеристики, которые остаются стабильными, по крайней мере, в первые годы жизни. Они уверены в том, что поведение ребенка в этой конкретной ситуации можно использовать для диагностики его поведения в любых других ситуациях. И действительно, дети, которые демонстрировали надежную привязанность в 15 месяцев, оказались более общительными и приспособленными к детскому саду[15]. По мнению Эйнсворт и ее коллег, это означает, что «ситуация с незнакомцем» в раннем возрасте может служить индикатором отношений между матерью и ребенком, которые сыграют важную роль в его дальнейшей социальной и эмоциональной адаптации. Некоторые теоретики даже полагают, что по силе этой привязанности можно предсказать, как у человека будут складываться романтические отношения в подростковом возрасте и даже во взрослом состоянии[16].

Однако существуют и другие интерпретации. Если поведение ребенка в «ситуации с незнакомцем» связано с его дальнейшим поведением, то, возможно, эта связь просто отражает относительное постоянство его физического и эмоционального здоровья, характера семейных отношений, питания и т.д. Если в возрасте около 1 года ребенок здоров, из этого следует, что в 3 или 4 года он, скорее всего, тоже будет здоровым. Следовательно, признаки этого здоровья можно будет выявить с помощью тестов и в более раннем, и в более позднем возрасте — т.е. ребенок продемонстрирует надежную привязанность к

[14] См.: *Sagi A., Lamb M.E., Lewkowicz K.S. et al.* Security of infant-mother, -father, and metaplet attachments among kibbutz reared Israeli children // Monographs of the Society for Research in Child Development. 1985. Vol. 50: 1—2. Serial № 209.

[15] См.: *Waters E., Wippman J., Sroufe L.A.* Attachment, positive affect, and competence in the peer group: Two studies in construct validation // Child Development. 1979. Vol. 50. P. 821—829.

[16] См.: *Hazan C., Shaver P.R.* Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511—524; *Rothbart M.K., Shaver P.R.* Continuity of attachment across the life span // Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives / M.B. Sperling, W.H. Berman (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1994. P. 31—71.

матери в «ситуации с незнакомцем» и будет хорошо адаптироваться в детском саду. Таким образом, возможно, что обе оценки социального поведения (ранней привязанности и более поздней адаптации) зависят от одного и того же фактора. Эта позиция отличается от позиции Эйнсворт, по мнению которой качество адаптации в раннем возрасте влияет на качество адаптации в более позднем возрасте.

Эта гипотеза частично подтвердилась в исследовании детей, которые демонстрировали в возрасте 1 года надежную привязанность и которым впоследствии пришлось пережить период сильного стресса, связанного с семейными отношениями, как то: серьезное заболевание одного из членов семьи, семейный конфликт или безработица родителей. В исследовании, продлившемся в течение года, участвовали десять таких детей. Более 35 процентов выборки через 6 месяцев после начала стрессовой ситуации стали проявлять меньшую привязанность к своим матерям, причем максимальные изменения произошли с теми детьми, в семьях которых стресс был максимальным[17]. Однако в данном случае сила привязанности не была постоянной, а менялась в зависимости от обстоятельств жизни ребенка.

Постоянная сила привязанности также может отражать постоянство в поведении матери, а не некую стабильную черту ребенка. Мать, которая была мягкой и любящей, когда ее ребенку было 15 месяцев, скорее всего, останется такой же в течение следующих 2 лет. То же можно сказать и о раздражительной или холодной матери. Неудивительно, что подобные различия в поведении матери влияют и на ребенка: исследования показывают, что матери детей, имеющих надежную привязанность, более активны, открыты и ответственны по сравнению с матерями, к которым дети испытывают ненадежную привязанность[18].

Еще один фактор, который нельзя не принимать во внимание, — это темперамент ребенка, то, насколько он по складу характера чувствителен или общителен. Темперамент может влиять как на силу привязанности ребенка к родителям в раннем возрасте, так и на его адаптацию в детском саду в более позднем. В таком случае причина взаимосвязи между проявлениями привязанности и уровнем адаптированности кроется в самом ребенке, а не в факторах, которые мы перечислили выше[19].

---

[17] См.: *Vaughn B.E., Egelang B.R., Sroufe L.A, Waters E.* Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and change in families under stress // Child Development. 1979. Vol. 50. P. 971—975.

[18] См.: *Lamb M.E., Thompson R.M., Gardner W., Charnov E.L., Estes D.* Infant-mother attachment. Hillsdale, N.Y.: Eribaum, 1985; *Isabella R.A.* Origin attachment: Maternal interactive behavior across the first year // Child Development. 1993. Vol. 64. P. 605—621.

[19] См.: *Kagan J.* The nature of the child. N.Y.: Basic Books, 1984.

Привязанность к отцу

До сих пор мы рассматривали только привязанность ребенка к матери. Это не случайно, так как в большинстве культур маленькие дети проводят большую часть своего времени с мамой[20].

Означает ли это, что отцов как родителей можно проигнорировать? Отнюдь нет. Исследования, в которых «ситуация с незнакомцем» проходила с участием отцов, а не матерей, показали такие же реакции неудовольствия у детей, когда отец уходил, и такое же устремление к нему, когда он возвращался <...>. Более того, привязанность к отцу и к матери развивается у детей почти одновременно[21]. Т.е. можно сказать, что в раннем возрасте у детей формируется прочная привязанность к обоим родителям.

Хотя привязанность к обоим родителям одинаково сильна и возникает одинаково рано, она различается по качеству. Главное различие состоит в том, что общение матери с детьми — это, в основном, забота, а общение отца — игра, причем игра отца с детьми сопровождается энергичными физическими действиями: папы поднимают детей на руки, раскачивают их, подбрасывают в воздух. В отличие от отцов, матери играют с детьми более спокойно, рассказывая им истории, стихи и сказки, обнимая и лаская их. Дети и реагируют соответственно, прибегая к маме, если им хочется заботы и ласки, и к папе — если хочется поиграть. Это различие закладывается еще в раннем детстве, когда маме ребенок чаще улыбается, а глядя на папу — смеется. Двое из троих детей, которые учатся ходить, в качестве партнера для игры выбирают папу, а не маму. Несмотря на имеющиеся исключения, общая модель ясна: мама — это комфорт и безопасность, папа — это развлечение и веселье[22].

В чем причина таких различий? Конечно, социальные и экономические факторы играют здесь определенную роль. В большинстве культур мужчина — добытчик, и поэтому он меньше времени, чем женщина, занимается воспитанием детей. Т.е. если матери занимаются детьми на протяжении целого дня, то отцы концентрируют свое общение с ними в коротких эпизодах интенсивной игры[23].

Однако причины различий в моделях родительской заботы не исчерпываются социально-экономическими факторами.

---

20 См.: The father's role: Cross-cultural perspectives / M.E. Lamb (Ed.). N.Y.: Eribaum, 1987; The role the father in child development / M.E. Lamb (Ed.). N.Y.: Wiley, 1997.

21 См.: *Pipp S., Esterbrooks M.A., Brown S.R.* Attachment status and complexity of infant's self- and other-knowledge when tested with mother and father // Social Development. 1993. Vol. 2. P. 1—114.

22 См.: *Clarke-Stewart A.* And daddy makes three: The father's impact on mother and young child // Child Development. 1978. Vol. 49. P. 466—478; *Parke R.D.* Fathers. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1981; The role the father in child development / M.E. Lamb (Ed.). N.Y.: Wiley, 1997.

23 См.: *Roopnarine J.L., Johnson J.E., Hooper F.H.* Children's play in diverse cultures. Albany: SUNY press, 1994.

Существуют данные сравнительного исследования отцов, которые были «вторыми воспитателями» ребенка (как это часто бывает в американских семьях) и тех, которые были «первыми воспитателями». Поведение отцов из этих двух групп оказалось схожим. И те и другие играли со своими детьми в более активные игры, чем это делали матери[24]. Следовательно, отцовское поведение не просто отражает действие социальных факторов. Оно, скорее, базируется на гендерных ролях или врожденной склонности. К сказанному можно добавить, что активная игра, включающая шутливую борьбу, гораздо чаще встречается у самцов обезьян, чем у самок <...>.

Ранняя разлука с матерью и детские учреждения

Многие авторы считают, что ранняя разлука с матерью может причинить ребенку психологический вред. Так, Джон Боулби, позицию которого мы изложили выше, предполагает, что любое нарушение первичной привязанности ребенка к матери приводит к развитию у него неуверенности в дальнейшей жизни. С этой точки зрения, разлука опасна для ребенка, а непрерывность общения с матерью играет важную роль в формировании его душевного здоровья[25].

Одно время это мнение широко поддерживалось в Соединенных Штатах и имело разнообразные последствия для общества. Из-за него многие женщины не могли позволить себе оставить ребенка под присмотром другого человека, что работающая женщина не может не делать. Эта точка зрения также влияла на решения судов относительно местопребывания ребенка в пользу дома (где, как подразумевается, у ребенка сформировалась привязанность), несмотря на очевидное отсутствие дома родительской заботы и жестокое обращение[26].

Однако в последние годы эта позиция подвергается сомнению, что немаловажно, принимая во внимание, что более 60 процентов матерей в США сейчас работают вне дома, а количество семей с одним родителем растет. Семейная жизнь в Америке уже не та. Все чаще днем ребенок находится в детских учреждениях, персонал которых проводит с ним даже больше времени, чем члены его собственной семьи[27]. Как все это отражается на психологическом благополучии детей?

Некоторые факты свидетельствуют о том, что уменьшение количества времени, которое дети проводят с матерью, дает негативный эффект. Например, дети, которые в первый год своей жизни проводили много времени

---

[24] См.: *Field T.* Interaction behavior of primary versus secondary caretaker fathers // Developmental Psychology. 1978. Vol. 14. P. 183—184.

[25] См.: *Bowlby J.* Separation and loss. N.Y.: Basic Books, 1973.

[26] См.: *Maccoby E.E.* Social development. N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1980.

[27] См.: *Hofferth S.L.* Child care in the United State today // The Future of Children. 1996. Vol. 6. P. 41—61.

(более 20-ти часов в неделю) без матери, под присмотром других лиц, чаще других демонстрировали ненадежную привязанность в «ситуации с незнакомцем», а также были менее склонны выполнять требования или просьбы взрослых[28].

Можно ли сказать, что эти данные выносят приговор детским учреждениям? Некоторые авторы полагают, что это не так. Они обращают внимание на то, что ненадежность привязанности у таких детей была минимальной, а некоторые их поведенческие реакции в «ситуации с незнакомцем» были неверно интерпретированы экспериментаторами. Так, например, то, что было названо «неподчинением», могло означать не непослушание и недисциплинированность, а всего лишь то, что ребенок, который проводит много времени вне дома, с воспитателями и сверстниками, более независим и уверен в своих силах. Действительно, данные исследований подтверждают, что дети, которые посещают дошкольные детские учреждения, превосходят своих сверстников, которые не посещают подобных учреждений, в уровне достижений, общительности и настойчивости[29]. Это и неудивительно, если принять во внимание, что мир ребенка в детском саду наполнен социальными взаимодействиями со сверстниками. Вероятно, этот богатый социальный опыт дает такие преимущества, которые компенсируют ребенку недостаток контакта с семьей.

В общем, мы можем заключить, что если качество ухода за ребенком в дневное время достаточно высоко, дети не страдают[30]. Если качество ухода низкое, картина может быть иной. Например, данные одного исследования показали, что если качество работы детского учреждения, которое посещает ребенок, низкое, то в дошкольном возрасте он будет с большей вероятностью вести себя невнимательно и необщительно, чем его сверстники, которые посещали учреждения с хорошим качеством обслуживания[31]. В другой работе было показано, что дети, которые в 4 года посещали хороший детский сад, в 8 лет превосходили по показателям эмоционального и социального развития своих ровесников,

---

[28] См.: *Barglow P., Vaughn B.E., Molitor N.* Effects of maternal absence due to employment on the quality of infant-mother attachment in a low-risk sample // Child Development. 1987. Vol. 58. P. 945—954; *Belsky J.* The effects of infant day care reconsidered // Infant Day Care, Early Childhood Research Quarterly (Special Issue). 1988. Vol. 3. P. 235—272; *Belsky J., Braungart J.M.* Are insecure-avoidant infants with extensive day-care experience less stressed by and more independent in the Strange Situation? // Child Development. 1991. Vol. 62. P. 657—671.

[29] См.: *Clarke-Stewart A.* Infant day care: Malignant or maligned // American Psychologist. 1989. Vol. 44. P. 266—273; *Clarke-Stewart A.* Daycare, rev. td. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1993.

[30] См.: *Howes C., Hamilton C.E.* Child care for young children // Handbook of research on the education of young children / B. Spodek (Ed.). N.Y.: Macmillan, 1993; NICHD Early Child Care Research Network. The effects of infant child care on infant-mother attachment security: Results of the NICHD study of child care // Child Development. 1997. Vol. 68. P. 860—879.

[31] См.: *Howes C.* Can the age of entry into child care and the quality of early child care predict adjustment in kindergarten? // Developmental Psychology. 1990. 26. P. 292—303.

принадлежащих к тому же социальному слою и семьям с таким же доходом, но посещавших не столь хорошие детские сады[32].

Чем определяется качество детского учреждения? Соотношением количества взрослых с количеством детей; способом и качеством отбора воспитателей, уровнем текучести кадров и теми возможностями физического развития, которые учреждение предоставляет детям.

Трагично, но по этим критериям большинство дошкольных центров ОПТА (86 процентов, согласно недавнему исследованию) были квалифицированы как «плохие» или «посредственные», и только 14 процентов — как «хорошие»[33]. На низкое качество воспитания обречены наиболее уязвимые дети — младенцы и те, кто только учится ходить, особенно из семей с низким уровнем дохода, не имеющих возможности много платить за уход за детьми[34].

Когда привязанность вообще отсутствует

Итак, мы установили, что ненадежная привязанность как следствие плохого качества ухода за ребенком в дневное время или отношений с родителями, нарушенных разводом, вредна для детей. Но что же происходит в том случае, когда привязанность вовсе не сформировалась?

Дети, которые воспитываются в неподходящих учреждениях. Некоторые факты были получены при исследовании детей, которые воспитывались в приюте, где получали нормальное питание и заботу с материальной точки зрения, но социальная и сенсорная стимуляции были при этом минимальными. В одном таком учреждении дети в первые 8 месяцев проживания содержались в отдельных комнатках, чтобы предупредить инфекционные заболевания. Короткие контакты со взрослыми были ограничены временем, в течение которого детей кормили или пеленали. Кормление происходило в кроватке с закрепленной бутылочкой. Социальный обмен был минимальным, вербальное общение — тоже, с детьми практически не играли, и шанс, что няня придет на крик ребенка, был ничтожно мал[35].

Когда этих детей сравнивали с теми, кто воспитывался в нормальных условиях, в первые 3—4 месяца не наблюдалось никакой разницы. После этого срока проявлялись резкие различия между группами. Дети, которым не хватало обще-

---

[32] См.: *Vandell D.L., Henderson V.K., Wilson K.S.* A longitudinal study of children with day care experiences of varying quality // Child Development. 1988. Vol. 59. P. 1286—1292.

[33] См.: Cost, Quality, and Outcomes Study Team // Cost, quality, and child outcome in child-care centers, executive summary. Denver: Economies Dep., University of Colorado at Denver, 1995.

[34] См.: *Helburn S.W., Howes C.* Child care cost and quality // The Future of Children. 1996. Vol. 6. P. 62—82.

[35] См.: *Goldfarb W.* Emotional and intellectual consequences of psychological deprivation in infancy: A reevaluation // Psychopathology of childhood / P.H. Hock, J. Zubin (Eds.). N.Y.: Grune and Stratton, 1955; *Provence S., Lipton R.C.* Infants in institution. N.Y.: International University Press, 1962; *Dennis W.* Children of the creche. N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1973.

ния, демонстрировали серьезные нарушения социального развития. Некоторые из них ненасытно требовали любви и внимания. Другие (большая часть) были апатичны в своих реакциях на людей. Они редко пытались приблизиться к взрослым для того, чтобы их обняли или погладили. Остальные (меньшая часть) сидели в углу своей кроватки, погруженные в себя, и раскачивались взад-вперед с ничего не выражающим лицом.

Негативные последствия ранней изоляции сказываются долго. Например, некоторые исследования показывают, что большая часть приютских детей (если не все) впоследствии имеют дефицит умственного развития, в частности вербального и абстрактного мышления, который сохраняется до подросткового возраста и позже. Изоляция является также причиной долговременных социальных и эмоциональных нарушений, включая повышенную физическую агрессивность, отклоняющееся поведение и равнодушие к другим[36].

Подобные проблемы возникают не просто потому, что ребенок воспитывался в приюте. Значение имеет качество приюта (что аналогично случаю с дошкольными детскими учреждениями, который мы уже рассмотрели): дети из приюта, где качество воспитания было хорошим, не имеют таких проблем. Например, в одном исследовании изучались дети, которые не менее 2-х лет воспитывались в приюте, где имелась возможность общения. В 4 или в 8 лет, после того как они были приняты в семью или взяты на воспитание, они демонстрировали лучшие показатели эмоционального и социального развития, чем те дети, которые вернулись к своим родителям[37].

Обратимы ли эффекты социальной депривации в раннем возрасте? Совершенно ясно, что значительная социальная депривация в этом возрасте имеет неблагоприятные последствия. Но происходит ли это именно потому, что опыт депривации был пережит так рано? Иными словами, является ли раннее детство периодом, особенно важным — и даже критическим — для развития человека? И являются ли последствия неблагоприятного раннего жизненного опыта необратимыми? По мнению Фрейда — и многих других психологов, — ответ однозначно положительный. Для Фрейда не существовало вопроса: «Имеют ли события первых лет жизни ребенка первостепенное значение для всей его последующей жизни?». Его позиция в определенной степени была близка кальвинистской доктрине предназначения. Согласно Джону Кальвину, каждому человеку предназначено быть благословенным или проклятым даже до того, как он родился. По Фрейду, жребий брошен уже к 5 или 6 годам.

Судя по результатам более поздних исследований, роль прошлого не столь всеобъемлюща, как полагал Фрейд. В одной работе запущенные или изолированные дети изучались после того, как они были перемещены в более благо-

[36] См.: *Yarrow L.J.* Maternal deprivation: Toward an empirical and conceptual reevaluation // Psychological Bulletin. 1961. Vol. 58. P. 9—490.

[37] См.: *Tizard B., Hodges J.* The effect of early institutional rearing on the development of eight-year-old children // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1978. Vol. 19. P. 98—118.

приятные условия воспитания. Их состояние было в каждом индивидуальном случае разным: у одних наступило значительное улучшение, другие сохранили серьезные социальные и интеллектуальные нарушения[38].

В свете этих данных приходится пересмотреть традиционное мнение о том, что ранний социальный опыт играет основополагающую роль в дальнейшей жизни. Конечно, ранний опыт является необходимым фундаментом, на котором строятся дальнейшие социальные отношения. Но младенческий и детский опыт не влияет напрямую на поведение взрослого человека. На самом деле каждый шаг в социальном развитии является предпосылкой для следующего. Ранние детские годы критичны в том смысле, что определенные социальные модели (такие, например, как способность к формированию привязанности к другим людям) с большей вероятностью закладываются в этом возрасте. Ранняя привязанность — это необходимое предварительное условие для формирования всех других привязанностей. Дети, которых никогда не любили родители, скорее всего, будут пугаться своих сверстников, а также переживать затруднения в своем дальнейшем социальном развитии. Но хотя ранние привязанности (к матери и отцу) закладывают фундамент для более поздних (к друзьям, любимым и к собственным детям), те и другие различаются по качеству. Следовательно, могут существовать пути получения инструментов социального взаимодействия, которые помогают справиться с влиянием трудностей раннего детства. Прошлое влияет на настоящее, но не определяет его.

Скажем, самый простой путь на второй этаж дома ведет через первый. Но ведь всегда можно принести лестницу и забраться на второй этаж через окно.

Социализация в детском возрасте

Привязанность ребенка к родителям — это всего лишь его вхождение в социальный мир. Но кроме этого детям предстоит еще многое узнать об этом мире: как надо и как не надо себя вести; как понять намерения другого и как выразить свои собственные. Дети обучаются всему этому в процессе *социализации*, посредством которого они усваивают способы мышления и поведения, характерные для общества, в котором они родились.

Культурные ценности и воспитание детей

Некоторые цели социализации похожи во всем мире и, возможно, были такими на протяжении всей человеческой истории. Не важно, кто ребенок по национальности, бушмен или американец; в любом случае ему придется научиться контролировать свои телесные функции (например, приучиться ходить в

[38] См.: *Cole M., Cole S.R.* The development of children. N.Y.: Freemen, 1996.

туалет) и свои импульсы (например, агрессию). Где бы ни жил ребенок, он будет учиться жить с другими людьми, желания которых могут быть важнее его собственных. Как следствие, способы воспитания ребенка тоже должны быть схожими.

Но человеческие сообщества различаются между собой, и соответственно требования и запреты, которые ребенку придется усвоить, будут различаться в зависимости от того, предстоит ли ему стать членом кочевого племени пастухов, крестьянином или рыбаком в Полинезии. Каждое из этих сообществ воспитывает разные качества у своих юных членов. Эти различия становятся особенно очевидными, когда мы рассматриваем их в связи с экономическим укладом жизни. Земледельческие и скотоводческие сообщества прививают детям уступчивость, конформность и ответственность. Эти качества, усваиваемые ребенком, составляют роль, которая была сформирована в процессе жизни многих поколений фермеров, которые изо дня в день пахали землю или доили коров в установленное время, чтобы сохранить и приумножить запас пищи для своей семьи или всей деревни. Напротив, в сообществах, где люди промышляют охотой или рыболовством, ценятся уверенность в себе и инициатива — свойства, необходимые для людей, которые в схватке один на один отвоевывают пищу у природы[39].

Механизмы социализации

Мы только что рассуждали о целях социализации. А с помощью каких механизмов достигаются эти цели? Одни теоретики подчеркивают роль подкрепления через вознаграждение и наказание. Вторые придают наибольшее значение научению через наблюдение. Третьи считают, что с возрастом ребенок все лучше и лучше понимает, что он хочет делать и почему. Наиболее близка к истине концепция, которая предполагает, что для социализации одинаково важны все эти три механизма.

Теория подкрепления

Согласно теории оперантного обусловливания, равно как и психоаналитической теории <...>, дети социализируются с помощью кнута и пряника. Они предпочитают продолжать делать (или желать, или думать, или вспоминать) то, что ранее приносило им вознаграждение, и воздерживаться от того, что ранее повлекло за собой наказание и тревогу.

---

[39] См.: *Barry H., Child I.E., Bacon M.K.* Relation of child training to subsistence economy // American Anthropologist. 1959. Vol. 61. P. 51—63; *Whiting B.B., Whiting J.W.M.* Children of six cultures: A psychocultural analysis. Cambridge: Harvard University Press, 1975.

Теория социального научения

Нет сомнений в том, что вознаграждение и наказание действительно играют важную роль в социализации. Но, по мнению многих психологов, теория, основанная исключительно на этом механизме, неполно отражает процесс. Они ни на минуту не забывают о том, что мы — животные, *обладающие культурой*, которая делает нас непохожими на всех других животных, изучавшихся в лаборатории. Кошки Торндайка должны были самостоятельно открыть изнутри проблемный ящик <...>: ни одна другая кошка не подсказала им, как надо поступить, они просто не могли этого сделать. А вот люди в течение всей жизни используют множество решений, найденных теми, кто шел впереди них. Им не приходится заново изобретать колесо или алфавит; им не приходится заново открывать способы добывания огня или учиться есть с ложки. Все это им показывают другие.

Подобные наблюдения привели психологов к созданию т*еории социального научения*. Согласно этой теории, *научение через наблюдение* — один из самых мощных механизмов социализации <...>. Ребенок наблюдает за другим человеком, который служит ему образцом, а затем имитирует то, что делал образец, научаясь таким образом чему-то, чего он не знал раньше. Дети видят, как взрослые забивают гвозди, и повторяют то же самое движение (если повезет, то не по пальцу и не по новой мебели).

Многие культуры поощряют имитацию как способ приобщения детей к миру взрослых. Например, в одном из сообществ Центральной Америки маленьким девочкам дарят миниатюрные копии кувшина для воды, метлы и ступки. Они смотрят, как работают их матери, и, повторяя за ними движения, самостоятельно приобретают нужные навыки[40]. В современном западном обществе тоже существует подобная практика: детям дарят игрушечные шкафчики с игрушечными инструментами, пылесосами и посудой, а также кукол, которых надо кормить и пеленать.

Надо заметить, однако, что научение через наблюдение может быть осложнено. В некоторых случаях весь процесс научения явно происходит до того, как действие выполняется в первый раз (научение без выполнения <...>). В других случаях научение может происходить без учителя (образца) или без награды (научение без подкрепления). Даже в таком усложненном варианте имитация остается довольно распространенным способом научения у человека и других животных. Младенцы, например, могут имитировать выражение лица взрослых; некоторые исследования показали наличие такого умения уже у новорожденных[41]. Естественно, по мере того как ребенок растет, растет и его способность к имитации.

---

[40] См.: *Bandura A, Walters R.H.* Social learning and personality development. N.Y.: Holt, Rinehart,Winston, 1963.

[41] См.: *Meltzoff A.N., Moore M.K.* Imitation of facial and manual gestures by human neonates // Science. 1977. Vol. 198. P. 75—78.

Теория когнитивного развития

Другая точка зрения на социализацию изложена в *теории когнитивного развития*, которая подчеркивает, роль понимания в межличностном поведении и мышлении. С точки зрения данной теории у детей присутствует понимание своих действий; они знают, что некоторые вещи «хороши», а другие — «плохи», и почему их считают такими. Также у них есть понимание того, как надо относиться к другим (и почему), и по мере того, как их ум развивается, развивается и это понимание.

Как и приверженцы теории социального научения, сторонники когнитивного подхода признают центральную роль научения через наблюдение в процессе социализации. Однако когнитивисты особо подчеркивают важность интеллектуальных операций для процесса научения <...>. Говоря об этой точке зрения, мы уже отмечали, что даже простое подражание требует сложных когнитивных операций. Чтобы понять это, представьте себе ребенка, который подражает своему папе, натягивающему брюки. Чтобы правильно натянуть свои штанишки, мальчику надо выполнить ряд пространственных транспозиций: папа стоит лицом в одну сторону, а он сам — в противоположную. Правда, абсолютное расположение обоих участников действа можно проигнорировать, гораздо важнее относительное. («Моя нога относительно моих брюк должна быть в том же положении, что и нога моего отца относительно его брюк»). Ребенок должен отбросить многие незначимые детали («Мой папа стоит на коврике, а я — на голом полу»), но быть внимательным к деталям, которые существенны для процесса одевания («Когда папа начинает надевать брюки, их молния уже расстегнута, значит, я должен поступить аналогично»). Учитывая все эти сложности, легко понять, почему дети только с возрастом научаются точно имитировать действия взрослых[42].

Подражание детей взрослым не слепо и не иррационально. Новички-альпинисты, которые идут за проводником, не ведут себя как овцы, слепо идущие за бараном. Новички-альпинисты знают, что проводник доведет их до места по самой безопасной дороге. Подражающие дети не менее рациональны, так как исходят из разумной предпосылки о том, что взрослые знают о мире гораздо больше, чем они[43].

Первые учителя: родители

Мы рассмотрели социализацию с точки зрения детей и увидели, благодаря чему они усваивают уроки, которые преподает им общество: благодаря подкреплению, имитации, через понимание или с помощью всех трех механизмов.

---

[42] См.: *Yando R., Seitz V., Zigler E.* Imitation: A developmental perspective. Hillsdale, N.Y.: Eribaum, 1978.

[43] См.: *Kohlberg L.* Stage and sequence: The cognitive developmental approach to socialization // Handbook of socialization theory of research / D.A. Goslin (Ed.). Chicago: Rand McNally, 1969.

Теперь мы перейдем к первым учителям детей — к их родителям. Приводят ли разные способы воспитания к разному поведению у детей? Если да, то насколько устойчиво это влияние?

Кормление грудью и приучение к туалету

Чтобы ответить на поставленные выше вопросы, нужно определить, о каких аспектах родительского поведения пойдет речь. Около сорока лет назад психологи, изучавшие эту стадию развития, занимались только двумя моментами воспитания, которые Зигмунд Фрейд и его последователи определили как ключевые: кормление грудью и приучение к туалету. Больше или меньше счастливы дети, которых кормили или не кормили грудью? Как влияет на психику раннее излучение от груди или раннее приучение к туалету? Как было показано в нескольких работах, в долговременном масштабе подобные детали не воздействуют ни на социальное, ни на эмоциональное, ни на интеллектуальное развитие ребенка[44].

Модели родительского воспитания

Однако в психологии развития существует и другой подход. Не акцентируя свое внимание на отдельных воспитательных действиях, сторонники данного подхода обратились к общей атмосфере в доме, где воспитываются дети[45].

В ряде исследований экспериментаторы просили родителей описать, как они обращаются с детьми, а также наблюдали за ними в разных ситуациях. Так были выявлены несколько моделей родительского воспитания. Первая была названа ***автократической моделью***. Здесь родители были верны жестким стандартам, относительно которых решалось, как дети должны или не должны себя вести, и согласно которым формировалось поведение детей. Эта модель предполагает наличие в семье твердых правил и строгую кару за малейшее их нарушение (включая телесные наказания). Родители, придерживающиеся автократической модели воспитания, не считают нужным объяснять детям свои решения, и ожидают от них беспрекословного повиновения: «Это потому, что я так сказал, вот почему».

---

[44] См.: *Orlansky H.* Infant care and personality // Psychol. Bulletin. 1949. Vol. 46. P. 1—48; *Zigler E., Child I.L.* Socialization // The handbook of social psychology. Vol. 3 / G. Lindsey, E. Aronson (Eds.). Reading: Addison-Wesley, 1969; *Zigler E., Lamb M.B., Child I.L.* Socialization and personality development. N.Y.: Oxford University Press, 1982.

[45] См.: *Baumrind D.* Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior // Genetic Psychology Monographs. 1967. Vol. 75. P. 43—88; *Baumrind D.* Current patterns of parental authority // Genetic Psychology Monographs. 1971. Vol. 1; *Maccoby E.E., Martin J.A.* Socialization in the context of the family: Parent-child interaction // Carmichael's manual of child psychology. Vol. 4: Socialization, personality and social development / P.H. Mussen (Ed.). M.E. Hetherington (Vol. Ed.). N.Y.: Wiley, 1983.

Противоположной крайностью является *разрешающая модель*, где ребенок почти не сталкивается с нормами и правилами поведения. Родители стараются не навязывать ребенку свой авторитет, не ограничивают и не контролируют его, не склонны к жесткому расписанию (например, сна и бодрствования или просмотра телевизионных передач) и редко используют наказания. Они почти ничего не требуют от своих детей, будь то уборка в детской комнате, выполнение домашних заданий или помощь родителям в домашних делах.

Автократичные родители угрожают детям своей властью, разрешающие, наоборот, складывают с себя властные полномочия. Но существует и третья модель, до некоторой степени находящаяся между двумя первыми. Она называется *авторитетно-взаимной моделью*, так как в этом случае родители пользуются властью и в то же время принимают точку зрения детей и рассматривают их требования (конечно же, только в том случае, если требования разумны). Такие родители устанавливают для своих детей правила поведения и настаивают на их соблюдении, когда это необходимо. Они требовательны, они возлагают на своих детей обязанности и ожидают, что дети будут вести себя ответственно. Они проводят много времени, объясняя детям, как делать правильно, но, в то же время, поощряют независимость и допускают обмен мнениями. В отличие от разрешающих родителей, они управляют своими детьми, а в отличие от автократичных, делают это с согласия детей.

Эти три обобщенные модели были выведены на основе наблюдения за детьми и их родителями, принадлежащими, по большей части, к среднему классу. Но они не охватывают всего многообразия моделей родительского воспитания в разных культурах. Например, в китайской семье от ребенка ожидают послушания, но при этом к послушанию его побуждают теплотой, доверием и вовлечением в дела семьи, а не запугиванием и навязыванием правил[46].

Существуют ли различия между детьми, воспитанными в рамках разных моделей? В одном исследовании американские дошкольники наблюдались в разных ситуациях. Дети, воспитанные автократичными родителями, были более замкнутыми, зависимыми, более агрессивными и вспыльчивыми (особенно мальчики). Неожиданным оказалось то, что родительская модель, расположенная на противоположном конце спектра, дала те же результаты. Т.е. дети разрешающих родителей тоже были зависимыми и вспыльчивыми. К тому же они оказались инфантильными и не проявляли достаточной ответственности за свои поступки. В противоположность первым двум группам, дети, воспитанные в рамках авторитетно-взаимной модели, были более независимыми, компетентными и социально ответственными.

Также имеются данные о том, что модель воспитания, которой родители придерживались, когда детям было 3 или 4 года, влияет на поведение детей и в

---

[46] См.: *Chao R.K.* Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training // Child Development. 1994. Vol. 65. P. 1111—1119.

более позднем возрасте. Так, в 8—9 лет дети, родители которых пять лет назад предпочитали разрешающую или автократическую модель, были не уверены в себе и не отличались оригинальностью мышления. Авторитетно-взаимная модель воспитания оказалась более эффективной. Дети, чьи родители в свое время избрали эту модель, более уверенно чувствовали себя, когда им приходилось решать сложные интеллектуальные задачи, имели ясно выраженный мотив достижения цели и более свободно чувствовали себя в обществе других людей[47]. Более поздние исследования показали, что преимущества авторитетно-взаимной модели проявляются даже в студенческом возрасте, в высшей школе, где дети, воспитанные в таком стиле, получают более высокие оценки и более успешно адаптируются социально[48].

Но можем ли мы уверенно утверждать, что такие различия в поведении и учебных достижениях обусловлены моделью воспитания? Возможно, автократическая модель воспитания действительно делает детей угрюмыми и дерзкими, но с той же вероятностью можно предположить, что такая модель — это единственный выход для родителей, которым приходится иметь дело с угрюмым и дерзким ребенком. Аналогично, родители добродушных, миролюбивых детей выбирают для себя разрешающую модель, а родители ответственных и независимых детей имеют возможность поддерживать с ними равные отношения, даже когда они еще совсем маленькие.

Влияние ребенка на родителей

Вопрос о том, является ли выбранная родителями модель воспитания причиной или следствием особенностей поведения ребенка, не случаен. Он отражает все большее внимание к тому факту, что социализация — это улица с двусторонним движением. Ребенок — это не кусок «психологической глины», которую формуют социальные влияния. Напротив, дети активно участвуют в своем воспитании. Их поведение влияет на поведение их родителей, которое, в свою очередь, влияет на поведение детей. И если это утверждение верно, родители не только социализируют своих детей. Они одновременно социализируются сами под влиянием последних[49].

---

[47] См.: *Baumrind D.* Socialization determinants of personal agency. 1977. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, New Orlean // *Maccoby E.E.* Social development. N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1980.

[48] См.: *Dornbush S.M., Ritter P.L., Liederman P.H., Roberts D.E., Fraleigh M.J.* The relation of parenting style to adolescent school performance. School and development // Child Development. 1987. Vol. 58. P. 1244—1257; *Steinberg L., Elman J.D., Mounts N.S.* Authoritative parenting, psychological maturity, and academic success among adolescents // Child Development. 1989. Vol. 60. P. 1424—1436.

49 См.: *Bell R.Q.* A reinterpretation of the direction of effects in studies of socialization // Psychological Review. 1968. Vol. 75. P. 81—95; *Bell R.Q., Harper L.V.* Child effects on adults. Hillsdale, N.Y.: Eribaum, 1977.

Одним из главных доказательств того, что социализация родителей и детей взаимна, является — и это подтвердят многие родители — тот факт, что дети различаются между собой с момента своего рождения. Например, у детей есть различия в темпераменте, обусловленные либо наследственностью <...>, либо пренатальными воздействиями. Таким образом, один ребенок с самого рождения относительно спокоен и пассивен, а другой — активен и настойчив. Эти врожденные различия сохраняются в течение двух первых лет жизни и, возможно, даже дольше. Родители по-разному реагируют на детей с разными типами темперамента. Следовательно, взаимосвязь между поведением родителей и ребенка существует, но в данном случае не родители формируют поведение ребенка, а наоборот[50].

Нельзя однозначно интерпретировать взаимосвязь между особенностями личности ребенка и тем, как его воспитывают. Рассмотрим телесные наказания. Существуют данные, говорящие о том, что у родителей, которые наказывают своих детей физически, дети более агрессивны[51]. Если эта взаимосвязь существует, как мы можем ее интерпретировать? Одно объяснение говорит о том, что дети подражают своим родителям: «Чтобы получить от другого человека то, что ты хочешь, надо его побить, как делают папа и мама». Есть и альтернативное объяснение: некоторые дети изначально более агрессивны, чем другие, поэтому их и наказывают чаще. Мы сформулировали проблему в виде дилеммы: или особенности личности ребенка определяют поведение родителей, или наоборот. Но в действительности эта связь — двусторонняя. Поведение родителей воздействует на детей, а поведение детей воздействует на родителей — так образуется своего рода система с положительной обратной связью, где поведение всех членов семьи является одновременно причиной и следствием. Более агрессивных детей наказывают более сурово, что делает их еще более агрессивными, что, в свою очередь, провоцирует еще более суровые родительские контрмеры. И наоборот, родительская теплота и твердость вызывает любовь и уважение детей, что, в свою очередь, еще больше усиливает теплые чувства родителей.

---

[50] См.: *Thomas A., Chess S., Birch H.G.* The origin of personality //Scientific American. 1970. Vol. 223. P. 102—109; *Osofsky J.D., Danzger B.* Relationships between neo-natal characteristics and mother-infant characteristics // Developmental Psychology. 1974. Vol. 19. P. 124—130; *Olweus D.* Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis // Developmental Psychology. 1980. Vol. 16. P. 644—666.

51 См.: *Feshbach S.* Aggression // Carmichael's manual of child psychology / P.H. Mussen (Ed.). N.Y.: Wiley, 1970; *Parke R.D., Slaby R.G.* The development of aggression // Carmichael's manual of child psychology. Vol. 4: Socialization, personality and social development / P.H. Mussen (Ed.). M.E. Hetherington (Vol. Ed.) N.Y.: Wiley, 1983.

Развитие нравственности

Сначала социальный мир детей ограничивается семьей, и свои первые уроки социального поведения они выучивают в контексте семьи: собери игрушки, не толкай младшего брата, ешь вилкой, а не руками — все описанные команды конкретны и приложимы только в узком кругу общения. Но социальная сфера с возрастом расширяется и вскоре начинает включать в себя ровесников: дома, на детской площадке, в детском саду, затем — в школе. Сверстники становятся для ребенка все важнее, и теперь он ищет их одобрения так же активно, как и одобрения родителей (а в подростковом возрасте даже более).

По мере того как социальный мир ребенка расширяется, расширяется и набор правил поведения, которые он должен выполнять. Самые первые правила поведения ребенок узнает от родителей; те, что он встречает в дальнейшем, сообщают ему люди, которых он видит в первый, а возможно, и в последний раз в жизни. Это — правила поведения в обществе в целом, и среди них наиболее важны нравственные нормы.

Не поступать неправильно

Во всех обществах существуют запреты, которым члены этих обществ должны повиноваться. Часто соблюдение запретов бдительно контролируется властью, поэтому дети редко воруют печенье из вазы в присутствии родителей, точно так же как взрослые редко угоняют автомобили на глазах у полиции. Но гражданское общество требует, чтобы его члены сопротивлялись искушению даже в отсутствие свидетелей, поэтому одна из целей социализации — настолько глубоко привить нравственные ценности, чтобы люди соблюдали их не из страха наказания, а вследствие своих убеждений.

Как усваивается, что такое хорошо и что такое плохо? Фрейд предполагал, что интернализация нравственных норм происходит благодаря самонаказанию в виде чувства вины или тревоги. Если ребенок ударил своего маленького братишку, родители наказывают забияку. В результате запрещенное действие в дальнейшем ассоциируется у него с тревогой, и, чтобы избежать этого чувства, ребенку придется воздержаться даже от *желания* повторить запрещенное действие. Санкция была успешно интернализована, и теперь ребенок сам следит за собой и сам себя наказывает. Это не значит, что внешняя власть, которая однажды наказала ребенка за проступок, навсегда отбила у него охоту смотреть на вазу с печеньем. Но ребенок усвоил нравственную норму, и она поселилась у него в сознании, так что теперь он не сможет от нее избавиться.

Если гипотеза Фрейда верна и нравственное сознание формируется следами минувших наказаний, можно предположить, что сам факт и степень интернализации санкций будет зависеть от моделей воспитания. Представим, к примеру, родителей, которые пользуются жесткими санкциями, чтобы дисципли-

нировать своих детей, — сурово наказывают и лишают всех удовольствий. В этом случае тревога, ассоциирующаяся с наказанием, будет сильной и, в соответствии с только что описанной причинно-следственной связью, приведет к формированию сильного внутреннего чувства правильного и неправильного. Однако экспериментальные данные показали, что запреты менее эффективно интернализуются теми детьми, чьи родители в основном полагаются на власть, прививая им дисциплину. Дети властных (использующих автократическую модель воспитания) родителей оказались более склонными жульничать ради вознаграждения, когда, как им казалось, этого никто не видит, и менее склонными испытывать чувство вины в связи со своими проступками и признаваться в них. И наоборот: те дети, родители которых обычно объясняли им, почему они вели себя неправильно и почему впредь должны вести себя иначе, лучше усваивали родительские запреты[52].

Поступать правильно

Выше мы рассмотрели развитие нравственности на примере усвоения запретов. Но нравственно желательных действий существует ничуть не меньше, чем нравственно нежелательных, а творить добро столь же важно, сколь не творить зло. <...> люди способны совершать позитивные нравственные действия, которые требуют принести в жертву личные интересы <...>. Теперь мы рассмотрим, как эта способность развивается в детях.

В настоящее время мы далеки от ответа на этот вопрос. Ряд исследований показал, что даже очень маленькие дети пытаются помочь другим, делятся с ними[53]. Возможно, в основе этих попыток лежит эмпатия.

Эмпатия

Мы часто проявляем *эмпатию* — непосредственную эмоциональную реакцию на обстоятельства, в которых находится другой человек, даже когда в этом нет прямой необходимости. Мы видим, как другой человек мучается от боли на больничной койке, и ощущаем чужое страдание[54] <...>. Эта разновидность эмпатической реакции довольно обычна, она обнаруживается у большинства людей и вызывается широким спектром стимулов: первые проявления такой реакции можно найти у детей уже в двух-трехдневном возрасте. Когда новорожденный

---

[52] См.: *Hoffman M.L.* Moral development // Carmichael's manual of child psychology / P.H. Mussen (Ed.). N.Y.: Wiley, 1970.

[53] См.: *Rheingold H.L., Hay D.F., West M.J.* Sharing in the second year of life // Child Development. 1976. Vol. 47. P. 1148—1158; *Radke-Yarrow M., Zahn-Waxler C., Chapman M.* Children's prosocial dispositions and behavior // Carmichael's manual of child psychology. Vol. 4. Socialization, personality and social development / P.H. Mussen (Ed.). M.E. Hetherington (Vol. Ed.)/ N.Y.: Wiley, 1983.

[54] См.: *Aronfreed J.* Conduct and conscience. N.Y.: Academic Press, 1968.

слышит крик другого новорожденного, он вторит ему и его сердце начинает биться быстрее[55].

Что вызывает проявление эмпатии в столь нежном возрасте? Согласно одной гипотезе, первоначально крик новорожденного вызывается его собственной болью или неудовольствием, вследствие чего звук собственного крика ассоциируется у него с чувством дискомфорта. Поэтому, когда он слышит крик другого ребенка, тот также ассоциируется у него с ощущением страдания, что и вызывает эмпатический крик. Согласно альтернативной гипотезе, некоторые эмпатические реакции являются врожденными, что весьма правдоподобно, если вспомнить о существовании врожденных реакций тревоги и страдания у многих животных <...>. Какая из двух гипотез ближе к истине, пока неизвестно, но, какая бы ни оказалась верной, ясно, что первые проявления сопереживания можно найти уже в самом начале жизни.

Но эмпатия означает только чувство сопереживания и отнюдь не обязательно — помощь. Помощь требует большего, чем просто чувство; она требует действий и знания того, как помочь. И научение тому, как помогают, — тоже часть социализации.

Представьте себе двухлетнего мальчика, который видит, что взрослому больно, — скажем, его мать порезала себе палец. Скорее всего, мальчик почувствует эмпатию к маме и, как следствие, дискомфорт. Но к каким действиям приведет его *эмпатическое страдание*? Как мы знаем по юмористическим зарисовкам, он принесет маме то, что обычно приносит облегчение ему самому, — например, своего плюшевого мишку. И хотя мама будет тронута его желанием помочь, в данной ситуации она бы предпочла лейкопластырь. Дело в том, что ребенок еще слишком мал, чтобы встать на позицию матери, и не понимает, что ее потребности не совпадают с его собственными[56].

С возрастом мы начинаем лучше понимать, что чувствуют другие люди и как им помочь, если помощь требуется. Но и этого недостаточно, чтобы начать действовать, потому что помощь — не единственный способ снять эмпатическое страдание. Есть более простой, хотя и менее альтруистичный способ — отвернуться. Так часто бывает в больших городах, где прохожие с детства привыкают к виду нищих и бездомных. То же случается во время войны и в других ситуациях, где сердца и взрослых, и детей ожесточаются по отношению к чужой боли <...>. Таким образом, хотя эмпатия и является предпосылкой альтруизма, она не гарантирует его проявлений.

---

[55] См.: *Simner M.L.* Newborn's response to the cry of another infant // Developmental Psychology. 1971. Vol. 5. P. 136—150; *Sagi A., Hoffman M.L.* Empathic distress in the newborn // Developmental Psychology. 1976. Vol. 12. P. 175—176.

[56] См.: *Hoffman M.L.* Empathy, its development and prosocial implications // Nebraska Symposium on Motivation / C.B. Keasey (Ed.). 1977. Vol. 25. P. 169—217; *Hoffman M.L.* Development of moral thought, feeling, and behavior // American Psychologist. 1979. Vol. 34. P. 295—318; *Hoffman M.L.* Empathy, its limitations, and its role in a comprehensive moral theory // Morality, moral behavior, and moral development / W.M. Kurtines, L. Gewirtz (Eds.) N.Y.: Wiley, 1984.

Нравственное сознание

До сих пор мы рассматривали развитие нравственного поведения. А как развивается нравственное сознание? Как у детей возникает и развивается чувство того, что правильно, а что неправильно, и как их нравственные представления меняются с возрастом?

Стадии развития нравственного сознания (по Колбергу)

Известный метод оценки степени развития нравственного сознания был разработан Колбергом. Основой этого метода служила следующая процедура: участникам эксперимента предлагались истории, содержащие моральную дилемму. Например, история о человеке, чья жена могла умереть без дорогостоящего лекарства. Муж собрал все деньги, которые у него были, но их все равно не хватало. Он пообещал заплатить остаток позже, но аптекарь отказал ему в необходимом препарате. В отчаянии муж ночью взломал аптеку и украл нужное лекарство. Участников спрашивали, прав ли был муж, и если прав, то почему[57].

Колберг проанализировал ответы всех участников и сделал вывод о том, что развитие нравственного сознания предполагает прохождение ряда стадий. Обобщая, можно сказать, что развитие нравственного сознания начинается с примитивной нравственности, ведомой страхом наказания или желанием получить вознаграждение («Если Ваша жена умрет, у Вас начнутся проблемы»).

Таблица 1

Стадии развития нравственного сознания (по Колбергу)

Уровень развития нравственного сознания	Мотив нравственного поведения
	Доконвенциональная нравственность
Первый	Избежание наказания
Второй	Получение награды
	Конвенциональная нравственность
Третий	Получение одобрения или избежание неодобрения других людей
Четвертый	Жесткий набор правил «закона и порядка»
	Постконвенциональная нравственность
Пятый	Социальный договор, заключенный для блага общества
Шестой	Абстрактные этические принципы, которые определяют собственный нравственный кодекс человека

[57] См.: *Kohlberg L.* Stage and sequence: The cognitive developmental approach to socialization // Handbook of socialization theory of research / D.A. Goslin (Ed.). Chicago: Rand McNally, 1969.

За этой стадией следует более высокая, где правильность или неправильность определяется тем, что скажут люди («Ваша семья будет думать, что Вы бесчеловечны, если Вы не поможете своей жене»). На высшей ступени развития нравственного сознания нормы морали интернализованы («Если в такой ситуации я украду лекарство, я не буду соответствовать своим стандартам нравственности»).

Взрослея, люди переходят от стадии к стадии, но лишь немногие из них достигают высшей ступени[58]. Если учесть, что высшая стадия развития нравственности характеризует лишь очень немногих личностей — таких, как Махатма Ганди или мать Тереза, — неудивительно, что испытуемые Колберга не смогли ее достичь (рис. 2; табл. 1).

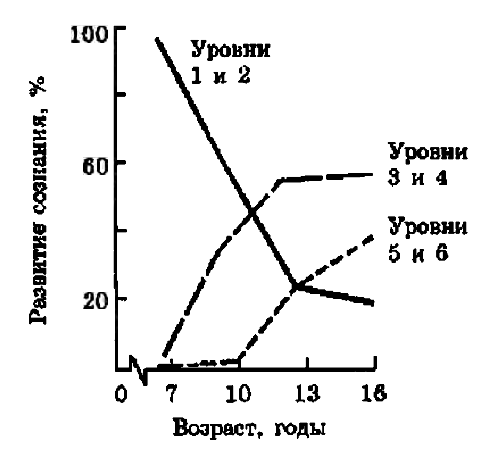


Рис. 2. Нравственное сознание как функция возраста человека

Часть нравственных суждений детей разного возраста соответствует одной из трех категорий суждений, выделенных Колбергом. В 7 лет практически все нравственные суждения формулируются в терминах избегания наказания или получения награды (уровни 1 и 2). В 10 лет около половины суждений основываются на критерии социального одобрения или неодобрения или жестком наборе правил (уровень 3 и 4). С 13 лет некоторые дети ориентируются на более абстрактные нормы — социальный договор или набор абстрактных этических принципов (уровни 5 и 6)

Универсальна ли концепция Колберга?

Концепция Колберга вызывает много вопросов. Он предполагал, что эта концепция описывает всех людей — мужчин, женщин, представителей любых культур. Так ли это?

[58] См.: *Kurtines W.M., Gewirtz L.* Moral development: An introduction. Boston: Allyn and Bacon, 1995.

Нравственное сознание у мужчин и женщин. Получившая большой резонанс точка зрения Кэрол Гиллиган предполагает, что это не так. На ее взгляд, мужчины склонны рассматривать нравственность как справедливость, в конечном счете основанную на абстрактных, рациональных принципах, которые достаточно соблюдать, чтобы всем было хорошо. Женщины воспринимают нравственность как сопереживание, человеческие отношения и ответственность перед теми, с кем находишься в близких отношениях[59].

Естественно, точка зрения Гиллиган не предполагает, что один пол более или менее нравственен, чем другой. Исследования нравственного сознания не выявили значимых различий между мужчинами и женщинами по результатам теста Колберга; из 108 работ только 8 показали превосходство мужчин по данному параметру, 4 или 5 — превосходство женщин[60].

Несмотря на количественное равенство показателей нравственного развития обоих полов, остается возможность качественных различий, возможность того, что мужчины и женщины действительно обращают внимание на разные аспекты нравственности — на абстрактное понятие справедливости, с одной стороны, и принцип сопереживания и человеческой ответственности — с другой. Эксперименты подтвердили, что мужчины и женщины придают наибольшее значение разным сторонам нравственности; в частности, девочки считают, что главное — помогать другим людям и демонстрируют большую эмоциональную эмпатию, чем мальчики[61]. Почему для женщин забота важнее абстрактной справедливости, до сих пор не выяснено. Существует предположение, что это результат гендерно-специфичных моделей социализации, которые ориентируют мальчиков и девочек на разные ценности[62].

Какая из этих двух точек зрения правильная? Мы думаем, каждый согласится, что однозначного ответа на этот вопрос нет, так как для нравственности важны и справедливость, и сочувствие. Колберг пишет, что обе концепции можно найти в Золотом Правиле Нового Завета. Золотое Правило состоит из двух частей. Первая настаивает на справедливости: «Обращайся с другими

[59] См.: *Gilligan C.* In a different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1982; *Gilligan C.* Profile of Carol Gilligan // Understanding development / S. Scarr, R.A. Weinberg, A. Levine (Eds.). N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1986.

[60] См.: *Brabeck M.* Moral judgment: Theory and research on differences between males and females // Developmental Review. 1983. Vol. 3. P. 274—291; *Walker L.J.* Sex differences in the development of moral reasoning: A critical review // Child Development. 1984. Vol. 55. P. 677—691; *Walker L.J.* Sexism in Kohlberg's moral psychology // Moral development: An introduction / W.M. Kurtines, L. Gewirtz (Eds.). Boston: Allyn and Bacon, 1995.

[61] См.: *Hoffman M.L.* Sex differences in empathy and related behavior // Psychological Bulletin 1977. Vol. 84. P. 712—722.

[62] См.: *Hoffman M.L.* Empathy, its development and prosocial implications // Nebraska Symposium on Motivation / C.B. Keasey (Ed.). 1977. Vol. 25. P. 169—217; *Hoffman M.L.* Development of moral thought, feeling, and behavior // American Psychologist. 1979. Vol. 34. P. 295—318; *Hoffman M.L.* Empathy, its limitations, and its role in a comprehensive moral theory // Morality, moral behavior, and moral development / W.M. Kurtines, L. Gewirtz (Eds.). N.Y.: Wiley, 1984.

так, как ты хочешь, чтобы они обращались с тобой». Вторая взывает к заботе и сочувствию: «Возлюби ближнего своего, как самого себя»[63].

Нравственное сознание в разных культурах. Нравственные ценности и взгляды на нравственность в разных культурах различны. Когда представители примитивных культур решали моральные дилеммы из методики Колберга, они обычно получали низкие оценки. Они гораздо чаще объясняют свои действия с точки зрения конкретных обстоятельств («что скажут соседи»), чем с позиции абстрактных понятий справедливости и нравственности[64]. Как можно проинтерпретировать эти факты? Означает ли это, что люди, живущие в маленькой турецкой деревушке, менее нравственны, чем жители Парижа или Нью-Йорка? Более вероятное объяснение состоит в том, что деревенские люди живут в маленьком сообществе, где постоянно общаются лицом к лицу со всеми его членами. Естественно, такие условия формируют более конкретную разновидность нравственного сознания, которая придает наибольшее значение заботе, ответственности и лояльности[65].

Из этого можно сделать два вывода. Первый: нравственные принципы в значительной степени определяются сообществом (и семьей), в которой живет человек; то есть большую роль в формировании личности играют социализация и опыт. Второй: «высшие» уровни развития нравственности не обязательно являются «лучшими» или «наиболее утонченными». Нравственные принципы, которыми руководствуется каждый индивидуум, надо рассматривать в контексте того, кто он и где живет.

---

[63] См.: *Kohlberg L., Candee D.* The relationship of moral judgment to moral action // Morality, moral behavior, and moral development / W.M. Kurtines, L. Gewirtz (Eds.). N.Y.: Wiley, 1984.

[64] См.: *Kohlberg L.* Stage and sequence: The cognitive developmental approach to socialization // Handbook of socialization theory of research / D.A. Goslin (Ed.). Chicago: Rand McNally, 1969; *Tietjen A.M., Walker L.J.* Moral reasoning and leadership among men in a Papua New Guinea society // Developmental Psychology. 1985. Vol. 21. P. 982—989; *Walker L.J., Moran T.J.* Moral reasoning in a communist Chinese society // Journal of Moral Education. 1991. Vol. 20. P. 139—155.

[65] См.: *Simpson E.L.* Moral development research: A case of scientific cultural bias // Human Development. 1974. Vol. 17. P. 81—106; *Kaminski* H. Moral development in historical perspective // Morality, moral behavior, and moral development / W.M. Kurtines, L. Gewirtz (Eds.). N.Y.: Wiley, 1984.

Ш. Гизенджер,
С. Блатт

Индивидуальность и взаимосвязанность*

Представители многих научных дисциплин изучают то, как современные представления о сущности человека, то есть то, что антропологи называют *коренной (*indigenous*) психологией,* влияют на цели и ценности индивидов и на социальную политику. Антропологи Хилас и Лок пишут, что

> наша коренная психология работает для того, чтобы утвердить и осуществить требования нашего социального мира к тому, какими мы должны быть. Но, возможно, это противоречит требованиям нашей базисной психологической природы, иначе говоря, социокультурные взгляды *Я* не обязательно соответствуют «потребностям» *Я* как естественной психологической сущности[1].

Мы считаем, что лучшее понимание человеческой природы может привести к более глубокой научной психологии, а также к более полному раскрытию человеческого потенциала.

В коренных психологиях индустриальных культур Запада традиционно подчеркивается важность развития индивидуальности, автономии, независимости, идентичности и мотивации достижения как неотъемлемых составляющих психологической зрелости. В то же время авторы, выступающие с критикой социума, утверждают, что в Западном мире эти ценности привели к продолжительному и все усиливающемуся кризису отчуждения человека от общества[2].

---

* *Guisinger S., Blatt S.J.* Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic // American Psychologist. 1994. Vol. 49. N 2. P. 104 — 111. (*Перевод Е.Ю. Лихачевой.*)

[1] См.: Indigenous Psychologies: An Anthropology of the Self / P. Heelas, A. Lock (Eds.). L.: Academic Press, 1981. P. 16.

[2] См.: *Bellah R.N. et. al.* Habits of the Heart. N.Y.: Harper and Row, 1985; *Borgmann A.* Crossing the Post-modern Divide. Chicago: University of Chicago Press, 1992; *Conger J.J.* Freedom and commitment: Families, youth and social change // American Psychologist. 1981. Vol. 36. P. 1475—1484;

Различные научные дисциплины, которые пытаются понять человеческую природу, в последнее время все больше и больше подвергаются критике за их индивидуалистическую ориентацию. Кажется вполне вероятным, что эта критика в конечном итоге приведет к фундаментальным преобразованиям наших взглядов на природу человека. Например, в эволюционной биологии природу человека нередко представляют как эгоистическую и индивидуалистическую. Тогда как в современных исследованиях уже показана возможность отбора между группами родственников, отбора на основе взаимного альтруизма и социального отбора, в результате которых отбираются черты, которые способствуют сотрудничеству, совместному проживанию и альтруизму у общественных видов животных[3].

Кроме того, антропологи отмечают, что точка зрения индустриального Запада является специфической в своем подчеркивании обособленности и независимости индивида, его изолированности от других людей. Изучение других культур говорит о том, что в большинстве из них более влиятелен социоцентрированный идеал человека, который не акцентирует, а минимизирует разграничение «*Я* и другие»[4]. В психологии традицию подчеркивания большего значения развития идентичности и *Я* по сравнению с развитием социальных отношений стали оспаривать теоретики, которые изучают привязанность[5], психоаналитические объектные отношения[6], психологию женщин[7] и психологию восточных культур[8].

Lasch C. The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. N.Y.: Norton. 1978.

[3] См.: *Hamilton W.D.* The genetical evolution of social behavior // Journal of Theoretical Biology. 1964. Vol. 7. P. 1—52; *Simon H.A.* A mechanism for social selection and successful altruism // Science. 1990. Vol. 250. P. 1665—1668; *Trivers R.* The evolution of reciprocal altruism // Quarterly Review of Biology. 1971. Vol. 46. P. 35—57; *Wilson E.O.* Sociobiology: The New Synthesis. Cambridge: Belknap Press, 1975.

[4] См.: *Geertz C.* From a native's point of view: On the nature of anthropological understanding // Interpretive Social Science / P. Rabinow, W.M. Sullivan (Eds.). Berkeley: University of California Press, 1979. P. 225—241; *Heelas P., Lock A.* (Eds.). Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self. L.: Academic Press, 1981; Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.).Newbury Park: Sage, 1993.

[5] См.: *Bowlby J.* Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969. [Рус. пер. см.: *Боулби Д.* Привязанность. М.: Гардарики, 2003. — *Ред.-сост.*]

[6] См.: *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254; *Fairbairn W.R.D.* Psychoanalytic Study of Personality. L.: Tavistock, 1954; *Guntrip H.* Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self. N.Y.: International University Press, 1969; *Winnicott D.* The Maturational Processes and the Facilitating Environment. N.Y.: International University Press, 1965.

[7] См.: *Chodorow N.* The Rreproduction of Mothering. Berkeley: University of California Press, 1978; *Gilligan C.* In a Different Voice. Cambridge: Harvard University Press, 1982;. Women's Growth in Connection / J.V. Jordan et al.. (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1991; *Miller J.B.* Toward a New Psychology of Women. Boston: Beacon Press. 1976.

[8] См.: *Doi T.* Anatomy of Dependence. Tokyo: Kodancha International, 1973; *Kojima H.* A significant stride toward the comparative study of control // American Psychologist. Vol. 39. P. 972—973.

В настоящей статье представлена история разработки теорий *Я* и теорий развития человека, рассматривающих его природу с индивидуалистической точки зрения, и критика этих теорий. Эта критика наводит на мысль о том, что современная, распространенная на Западе, точка зрения *автономного индивидуализма* (self-contained individualism)[9] является узкой и неполной. Цель данной статьи состоит не в том, чтобы принизить роль независимого развития *Я,* и не в том, чтобы возвысить роль межличностных отношений. Теории, подчеркивающие какой-то один аспект за счет другого, ограничивают наше понимание психологического развития. Индивидуальность (или чувство *Я*) и чувство взаимосвязанности с другими людьми развиваются в тесной связи друг с другом, взаимодействуя диалектическим образом: более высокие уровни развития *Я* открывают возможность для развития более высоких уровней межличностных отношений и наоборот[10].

Традиционные психологические взгляды на развитие личности

Индивидуальность считается неотъемлемым элементом современного Западного общества[11]. В противоположность этому, в древних и технологически слаборазвитых обществах понятию изолированного и атомистического *Я* не придавалось столь большого значения[12]. Акцент на индивидуализме возник в коллективистских (*participatory*) сообществах: в Афинах времен Перикла, в Риме второго столетия, в купеческой Италии 13-го века, в Англии времен Елизаветы и в Соединенных Штатах, где он проявился в наибольшей степени. Индивидуализм в Западном мире развивался отчасти как реакция на авторитарные требования церкви и феодального общества, а также под влиянием других социальных, религиозных, политических и экономических факторов. Как основная социаль-

---

[9] См.: *Sampson E.E.* The debate of individualism: Indigenous psychologies and their role in personal and societal functioning // American Psychologist. 1988. Vol. 43. P. 15—22.

[10] См.: *Blatt S.J.* Representational structures in psychopathology // Representation, Emotion and Cognition in Developmental Psychopathology / D. Cicchetti, S. Toth (Eds.). Rochester, N.Y.: University Rochester Press. In press; *Blatt S.J., Blass R.B.* Relatedness and self definition: A dialectical model of personality development // Development and Vulnerability in Relationships / G.G. Noam, K.W. Fischer (Eds.). Hillsdale NJ: Erlbaum, in press; *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254.

[11] См.: *Sampson E.E.* The decentralization of identity: Toward a revised concept of personal and social order // American Psychologist. 1985. Vol. 40. P. 1203—1211.

[12] См.: *Baumeister R.F.* How the self became a problem: A psychological review of historical research // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 163—176; *Morris C.* The Discovery of the Individual 1050—1200. L.: Camelot Press. 1972; *Tuan Y.-F.* Segmented Worlds and the Self: Group Life and Individual Consciousness. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1982.

ная и личная сила индивидуализм возник в период позднего Средневековья и раннего Возрождения.

Последствия усиления индивидуализма были революционными. Мейбури-Луис утверждает, что с традиционных, скрепляющих и ограничивающих обязательств индивида по отношению к роду и общине акцент сместился на его права и достоинство. По его мнению, это имело такое же значение, как расщепление атома[13]. Индивидуализм «снял оковы» с творчества человека, в результате чего открылась возможность для необычайного технического прогресса.

К XVIII веку философские и психологические взгляды Запада на природу человека стали в своей основе индивидуалистическими. Хоуган описал четыре типа психологии индивидуализма, которые в настоящее время преобладают в представлениях о природе человека на Западе[14]. Он считает, что их объединяет, несмотря на большие различия, пренебрежение социальными аспектами психологического функционирования. К ним относятся:

1. ***Романтический индивидуализм***, связанный с Руссо, который подчеркивает, что люди по своей природе, если их не портит общество, добры, заинтересованы в самосовершенствовании, стремятся к здоровью, зрелости и нравственности. К психологам, чьи работы созвучны этим утверждениям, можно отнести Дж. Станли Холла, Джона Дьюи, Карла Роджерса и Жана Пиаже;

2. ***Эгоистический индивидуализм***, связанный с Гоббсом и Ницше, который нередко лежит в корне философии консервативных политиков. Согласно этому взгляду на человеческую природу, люди, в своей основе, считаются эгоистичными, эгоцентричными и агрессивными, и все эти тенденции должны быть подавлены цивилизацией. Эту позицию, отчасти, занимал Фрейд[15];

3. ***Идеологический индивидуализм,*** который подразумевает, что между людьми и истиной воздвигнута социальная иерархия; здесь общественные институты следует рассматривать, как действующие всегда вопреки индивидуальному видению истины. В качестве примера идеологического индивидуализма Хоуган приводит теорию морального развития Кольберга;

4. ***Отчуждающий индивидуализм*** полагает, что мыслящий человек начинает с отречения от общества; мыслящие люди не могут не отвергать общество, так как понимают, что общественные институты преходящи и, по сути, не имеют законного основания. Экзистенциальные и феноменологические психологи,

---

[13] См.: *Maybury-Lewis D.* Millennium: Tribal Wisdom and the Modern World. N.Y.: Viking Press, 1992.

[14] См.: *Hogan R.* Theoretical egocentrism and the problem of compliance // American Psychologist. 1975. Vol. 30. P. 533—540.

[15] См.: *Freud S.* Civilization and its discontents // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 22 / J. Strachey (Ed. and Trans.). L.: Hogart Press, 1961. P. 59—145. (Original work published 1930).

такие как Пёрлз[16], Мей[17] и Лейнг[18] согласны в том, что в той степени, в какой индивидуумы идентифицируются с их социальными ролями, они не являются аутентичными.

Несмотря на различные следствия этих философских взглядов на природу человека, (которые одновременно представляют собой четыре современные коренные психологии), все они в своей основе склоняются к эгоцентризму. Индивид не рассматривается как неотъемлемая часть своего социального окружения, а чувство принадлежности к группе не рассматривается как придающее его жизни цель и направление. Напротив, подразумевается, что общество либо портит, либо цивилизует нашу асоциальную в своей основе природу.

Влияние со стороны эволюционной биологии

Научная поддержка эгоцентрированного взгляда на человеческую природу исходит, по-видимому, от эволюционной теории Дарвина[19]. Объяснение Дарвина — автора крайне индивидуалистической теории естественного отбора — глубоко повлияло на ученых того времени, в том числе на Фрейда, и продолжает оставаться влиятельным в поведенческих и экономических науках[20]. Основополагающим принципом теории Дарвина является утверждение о том, что отбираются такие наследуемые особенности, которые дают преимущество особи в выживании. Различия в способностях к выживанию и размножению приводят на протяжении несколько поколений к распространению этих особенностей.

Важной составляющей данной теории является предположение о том, что механизм естественного отбора действует на уровне индивида с необходимостью, закономерно отбирая агрессивных эгоистов. Теория Дарвина использовалась для того, чтобы сделать вывод, что все животные, включая людей, мотивированы исключительно эгоистическими побуждениями. Естественный отбор предполагает, что индивиды, которые ведут себя эгоистично, более преуспевают и оставляют больше потомства. Таким образом, может показаться, что биология поддерживает точку зрения, согласно которой люди эгоистичны по своей природе и что процессы эволюции должны подкреплять только такое поведение, которое приносит пользу отдельному индивиду. Эти положения послужили

---

[16] См.: *Perls F.S.* Ego, Hunger and Agression. N.Y.: Random House. 1947. [Рус. пер. см.: *Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия / Под ред. Д.Н. Хломова. М.: Смысл, 2000. — *Ред.-сост.*]

[17] См.: Existence / *May R.* (Ed.) N.Y.: Simon and Schuster. 1958

[18] См.: *Laing R.D.* The Politics of Experience. N.Y.: Ballantine. 1967.

[19] См.: *Darwin C.* The Descent of Man and Selection in Relation to Sex. N.Y.: Random House, 1871. [Рус. пер. см.: *Дарвин Ч.* Происхождение человека и половой подбор. СПб.: Издание О.Н. Поповой, 1896. — *Ред.-сост.*]

[20] См.: *Sulloway F.J.* Freud, Biologist of the Mind. N.Y.: Basic Books, 1979.

основой для большинства индивидуалистических политических теорий капитализма.

Однако наблюдения натуралистов за животными регулярно обнаруживают просоциальные, кооперативные, помогающие и альтруистические виды поведения. Эти наблюдения поставили перед теоретиками эволюции проблему. Оказалось, что теория естественного отбора в своей первоначальной формулировке объяснить эволюцию подобных видов поведения не в состоянии[21]. Хотя альтруистическое поведение животных описано Дарвином[22] и другими учеными давно, тщательные полевые исследования начались только в шестидесятые годы XX века. В результате были предложены первые математические модели механизмов отбора кооперативных и альтруистических видов поведения.

Эволюционные преимущества межличностной взаимосвязанности

Открытия последних трех десятилетий говорят о том, что альтруизм и кооперативное поведение могут иметь преимущество в селекции для особей, состоящих в родстве[23]. Как показало математическое моделирование, если взаимодействия между этими особями не хаотичны, если они могут узнавать свой род и обнаруживают склонность к тому, чтобы вести себя со своими сородичами иначе, чем с другими, тогда альтруизм может отбираться в той мере, в какой существует генетическая основа социального поведения[24]. Этому процессу было дано название *родственного отбора*.

Примером группового поведения, отвечающего принципам родственного отбора, может служить родительская забота о потомстве. Если родительская забота приносит пользу потомству, тогда те родители, которые благодаря своей заботливости оставляют больше потомства, будут передавать больше генов следующему поколению по сравнению с нерадивыми родителями. Предполагается, что механизмы родственного отбора действуют сходным образом. Например, генетические последствия заботы о потомках и заботы о сиблингах сходны, потому что в среднем половина наших генов разделяется с нашими сиблингами. Если индивидуум помогает двум сиблингам или четырем двоюродным братьям

---

[21] См.: *Michod R.E.* The theory of kin selection // Annual Review of Ecology and Systematics. 1982. Vol. 13. P. 23—55.

[22] См.: *Darwin C.* The Descent of Man and Selection in Relation to Sex. N.Y.: Random House, 1871. [Рус. пер. см.: *Дарвин Ч.* Происхождение человека и половой подбор. СПб.: Издание О.Н. Поповой, 1896. — *Ред.-сост.*]

[23] См.: *Hamilton W.D.* The genetical evolution of social behavior // Journal of Theoretical Biology. 1964. Vol. 7. P. 1—52; *Trivers R.* The evolution of reciprocal altruism // Quarterly Review of Biology. 1971. Vol. 46. P. 35—57; *Wilson E.O.* Sociobiology: The New Synthesis. Cambridge: Belknap Press, 1975.

[24] См.: *Hamilton W.D.* Thegenetical evolution of social behavior // Journal of Theoretical Biology. 1964. Vol. 7. P. 1—52.

или сестрам, тетям или дядям так, что благодаря этой помощи они размножаются более эффективно, то он принимает такое же участие в распространении генов, как если бы передавал их сам.

Этот вид отбора сложного социального поведения зависит от генетической взаимосвязанности между членами социальной группы. Однако, естествоиспытатели также наблюдали, судя по внешнему виду, альтруистическое и кооперативное поведение и между не состоящими в родстве членами социальных групп[25]; например, не состоящие в родстве летучие мыши-вампиры отрыгивали кровь особи, умирающей от голода[26].

С целью объяснения этих наблюдений, говорящих о том, что индивиды могут помнить об оказанной им помощи, и могут, в свою очередь, помогать другим, Трайверз предложил модель взаимного альтруизма[27]. Для того, чтобы в процессе отбора предпочтение отдавалось взаимному альтруизму, индивидуумы должны жить совместно в устойчивых социальных группах, а также узнавать друг друга и помнить прошлое поведение сотоварищей. Аксельрод и Хамилтон смоделировали стратегии эволюции по образцу игры «Дилемма заключенного» и пришли к выводу, что если вероятность повторных встреч двух индивидуумов достаточно высока, то кооперация, основанная на взаимодействии, может успешно развиваться и стать эволюционно закрепленной в популяции, в которой генетическая взаимосвязанность отсутствует вообще[28]. Похоже, что в истории приматов и человека был довольно длительный период эволюции совместного поведения и символических систем, которые служили для опознания и припоминания индивидуумов, участвующих во взаимодействии. Антропологи постоянно обнаруживают данные, свидетельствующие о существовании системы обмена дарами в не-Западных и родовых сообществах, в которых люди связаны друг с другом сетью обязательств[29].

В просоциальном человеческом поведении нередко участвуют посторонние люди. Саймон разработал модель подобного альтруизма, который не зависит от предполагаемой отдачи, то есть от разумного ожидания возвращения вклада[30].

---

[25] См.: *Michod R.E.* The theory of kin selection // Annual Review of Ecology and Systematics. 1982. Vol. 13. P. 23—55.

[26] См.: *Wilkinson G.* Reciprocal altruism in bats and other mammals // Ethology and Sociobiology. 1988. Vol. 9. P. 85—100.

[27] См.: *Trivers R.* The evolution of reciprocal altruism // Quarterly Review of Biology. 1971. Vol. 46. P. 35—57.

[28] См.: *Axelrod R., Hamilton W.D.* The evolution of cooperation // Science. 1981. Vol. 211. P. 1390—1396.

[29] См.: *Ho D.F.* Relational orientation in Asian social psychology // Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park: Sage, 1993. P. 240—259; Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / Kim U., Berry J.W. (Eds.). Newbury Park: Sage, 1993; *Maybury-Lewis D.* Millennium: Tribal Wisdom and the Modern World. N.Y.: Viking Press, 1992.

[30] См.: *Simon H.A.* A mechanism for social selection and successful altruism // Science. 1990. Vol. 250. P. 1665—1668.

Она основана на том, что Саймон называет *вынужденной разумностью* — понятии, согласно которому в сложном социальном мире нельзя рационально рассчитывать на возврат своего вклада, а также на том, что он назвал *человеческим послушанием,* врожденной восприимчивостью к социальному влиянию, которая позволяет индивиду приобрести социальные умения и хорошие манеры. Когда индивидуум «недосоциализирован», то есть нечувствителен к потребностям окружающих и не испытывает вину и стыд, другие люди будут избегать его. Саймон утверждает, что если бы эгоистичные индивидуумы стали менее приспособленными из-за недовольства общества ими, то число альтруистов в популяции увеличилось бы ровно настолько, насколько издержки альтруизма перевешиваются социальными выгодами.

Кроме того, современные биологи-эволюционисты уже не соглашаются с тем, что отбор происходит только на уровне отдельного индивидуума. Гоулд доказал, что отбор действует одновременно на нескольких уровнях: гены, организмы, локальные популяции и виды[31]. Если отбор действительно осуществляется на всех уровнях, то популяции альтруистов могли в эволюционном прошлом получить преимущество по сравнению с эгоистичными популяциями.

Итак, несмотря на то, что на биологическую теорию эволюции долго ссылались с целью объяснения развития индивидуализма и агрессивного эгоизма, в настоящее время существуют модели эволюции, которые могут объяснить развитие альтруистического, кооперирующегося, связанного с другими людьми *Я*.

Объективное доказательство существования врожденной межличностной взаимосвязанности

Дополнительное подтверждение развития наследуемой межличностной взаимосвязанности дают исследования привязанности[32], просоциального поведения у младенцев и детей[33] и присвоения ролей[34]. На основании этологической теории и изучения поведения детей, разлученных с родителями, Боулби построил убедительное доказательство существования биологической основы для формирования прочной эмоциональной привязанности начиная с самого раннего

[31] См.: *Gould S.J.* Ontogeny and phylogeny revisited and reunited // Bioessays. 1992. Vol. 14. P. 275—279.

[32] См.: *Bowlby J.* Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969. [Рус. пер. см.: *Боулби Дж.* Привязанность. М.: Гардарики, 2003. — *Ред.-сост.*]

[33] См.: *Hoffman R.* Is altruism part of human nature? // Journal of Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 40. P. 121—137.

[34] См.: *Hogan R.* Theoretical egocentrism and the problem of compliance // American Psychologist. 1975. Vol. 30. P. 533—540.

младенчества вплоть до периода зрелости[35]. Он отметил, что сильное желание человека образовывать связи с другими людьми приводит к привязанностям, иногда в качестве ищущего заботу, а иногда — ее дающего[36]. Этот механизм приспособления необходим в таких биологических видах, в которых детеныш длительный период после своего рождения находится в зависимости. Исследования одиночества и социальной изоляции доказали, что у нас есть базовая потребность в межличностном контакте, как физическом, так и символическом. Младенцы, у которых удовлетворены потребности в пище и безопасности, но отсутствует физический контакт, могут умереть[37]. Даже у взрослых одиночество связано с понижением иммунитета[38]. Кроме того, установлено, что индивиды с семейной или дружеской поддержкой реже попадают в психиатрические больницы[39]. Подобные исследования указывают на существование биологической потребности, а также врожденных паттернов поведения, которые способствуют межличностным отношениям. Кроме того, они говорят о том, что между социальными и биологическими факторами, влияющими на развитие психики человека, существует сложная взаимосвязь.

В обзоре литературы по просоциальному поведению[40] был сделан вывод о существовании сильного инстинктивного стремления к оказанию помощи людям, попавшим в беду. Это стремление можно обнаружить даже у новорожденных младенцев. Например, младенцы уже в возрасте одного дня испытывают сильный стресс, когда слышат плач другого ребенка[41]. В другом исследовании было выявлено высокоразвитое помогающее поведение у детей от девяти месяцев до двух лет[42]. Дети начинают помогать сразу же, как только им создают для этого со-

---

[35] См.: *Bowlby J.* Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969.

[36] См.: *Bowlby J.* Developmental psychology comes of age // American Journal of Psychiatry. 1988. Vol. 145. P. 1—10.

[37] См.: *Provence S.*, Lipton R.C. Infants in Institutions. N.Y.: International University Press. 1962; *Spitz R.* Hospitalism An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood // The Psychoanalytic Study of the Child. 1946. Vol. 1. P. 53—74.

[38] См.: *Blatt S.J., Cornell C.E., Eshkol E.* Personality style, differential vulnerability, and clinical course in immunological and cardiovascular disease // Clinical Psychology Review. 1993. Vol. 13. P. 421—450; *Weiss R.S.* Reflections on the present state of loneliness research // Journal of Social Behavior and Personality [Special issue]. 1987. Vol. 2. P. 1—16.

[39] См.: *Essock-Vitale S.M., Fairbanks L.A.* Sociobiological Theories of Kin Selection and Reciprocal Altruism and their Relevance for Psychiatry // Journal of Mental and Nervous Disease. 1979. Vol. 167. P. 23—28.

[40] См.: *Hoffman R.* Is altruism part of human nature? // Journal of Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 40. P. 121—137.

[41] См.: *Sagi A., Hoffman M.L.* Empathic distress in newborns // Development Psychology. 1976. Vol. 12. P. 175—176.

[42] См.: *Zahn-Wexler C., et al.* The early development of prosocial behavior. Paper presented at the International Conference on Infant Studies. Washington, DC. April 1988.

ответствующие условия[43]. В противоположность этому, традиционные психоаналитические и когнитивные теории развития говорят о том, что забота о других и совесть появляются в возрасте около 6 или 7 лет, в связи с разрешением Эдипова комплекса и сублимацией базовых влечений[44], или с появлением операционального мышления и сопутствующего ему планирования удовлетворения эгоистических влечений[45]. Итак, наблюдения за детьми показывают, что помогающее поведение появляется в жизни ребенка очень рано.

Дополнительное доказательство раннего проявления межличностной взаимосвязанности опирается на феномен детской податливости предлагаемым им ролям и правилам. Хоуган отмечает, что дети в их взаимодействиях с другими людьми спонтанно пользуются широким набором ролей[46]. Он утверждает, что дети приходят в мир генетически подготовленные к тому, чтобы принимать множество разнообразных, как кажется произвольных правил, в том числе и тех, которые регулируют социальное взаимодействие, манеру говорить, одеваться и есть. Фридман установил биологическую основу таких эмоций, например, вины, которая возникает в том случае, когда человек кого-то обидел или ему не удалось помочь другим людям[47]. Он утверждает, что подобные эмоции есть результат естественного отбора в эволюции человека ряда альтруистических мотиваций.

Пересмотр теорий развития

Многие авторы оспаривали традиционный взгляд на здоровое развитие как идущее в направлении к большей обособленности и индивидуализации. Боулби и теоретики психоанализа объектных отношений делают акцент на восприятии человеком других людей и их опыта, а не на собственном *Я*[48]. Они утверждают, что базовую матрицу для полного развития личности образуют отношения между людьми и определенная зависимость друг от друга. Фэрбэрн пытается

43 См.: *Hoffman R.* Is altruism part of human nature? // Journal of Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 40. P. 121—137.

44 См.: *Freud S.* The Ego and the Id // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 19 / J. Strachey (Ed. and Trans.). L.: Hogarth Press, 1923/1961. P. 3—66. [Рус. пер. см. напр.: *Фрейд З. Я* и *Оно* // Фрейд З. «Я» и «Оно». СПб.: Азбука-классика, 2007. С. 91—156. — *Ред.-сост.*]

45 См.: *Piaget J.* The Moral Judgment of the Child. N.Y.: Basic Books. 1964. [Рус. пер. см.: *Пиаже Ж.* Моральное суждение у ребёнка. М.: Академический проект, 2006. — *Ред.-сост.*]

46 См.: *Hogan R.* Theoretical egocentrism and the problem of compliance // American Psychologist. 1975. Vol. 30. P. 533—540.

47 См.: *Friedman M.* Toward a reconceptualization of guilt // Contemporary Psychoanalysis. 1985. Vol. 21. P. 501—545.

48 См.: *Bowlby J.* Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969; *Fairbairn W.R.D.* Psychoanalytic Study of Personality. L.: Tavistock, 1954; *Guntrip H.* Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self. N.Y.: International University Press, 1969; *Winnicott D.* The Maturational Processes and the Facilitating Environment. N.Y.: International University Press, 1965.

доказать, что либидо является, по сути, стремлением к объекту, и что эмоциональная энергия направляется с целью установления взаимосвязанности, а не с целью редукции влечения[49]. На основании анализа семейных систем Боуэн утверждает, что индивид живет не один, а в эмоциональном семейном союзе[50].

В последние два десятилетия теоретики женской психологии также стали оспаривать фаллоцентрическую и индивидуалистическую установку, господствующую в традиционных психологических теориях[51]. Миллер и Гиллиган обратили внимание на то, что все крупные теоретики развития, в том числе Фрейд, Эриксон, Пиаже и Кольберг, вплоть до настоящего времени использовали в качестве образца развитие мужчин[52]. Они утверждают, что эти теории неправильно понимают и не обращают внимания на важные аспекты развития личности, в частности на те, которые характерны для развития женщин. Джордан, Гиллиган и их соавторы доказывают, что чувство *Я* женщины организовано вокруг способности достигать и поддерживать близость (*affiliation*) и отношения с другими людьми[53]. Эта теория *Я,* находящегося в отношениях с другими, знаменует собой отступление от фаллоцентрических точек зрения на развитие личности. В традиционных взглядах на психологическое развитие, сосредоточенных на обособленности людей, заинтересованность женщин во взаимосвязях часто рассматривалась как слабое место и даже как патология.

Эти гендерные различия могут возникать как следствие разных задач развития, поставленных перед мальчиками и девочками в семьях, в которых делаются различные акценты на самоопределении и взаимосвязанности в развитии мужчин и женщин[54]. Когда маленький мальчик понимает, что он другого пола, чем его мать, он должен отличить себя от нее, и акцент в его развитии, делаемый на индивидуальности и идентичности происходит отчасти от задачи развития, состоящей в том, чтобы в раннем возрасте сместить объект половой идентификации с первичного объекта привязанности. Это может привести мальчиков к более сильной заинтересованности в большем обособлении и индивидуализации, по сравнению с девочками, для которых подобное различение и контраст с матерью не нужны[55].

---

[49] См.: *Fairbairn W.R.D.* Psychoanalytic Study of Personality. L.: Tavistock, 1954.

[50] См.: *Bowen M.* The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry. 1966. Vol. 7. P. 345—374.

[51] См.: Women's Growth in Connection / J.V. Jordan et al. (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1991.

[52] См.: *Miller J.B.* Toward a New Psychology of Women. Boston: Beacon Press. 1976; *Gilligan C.* In a Different Voice. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

[53] См.: Women's Growth in Connection / J.V. Jordan et al.. (Eds.).N.Y.: Guilford Press, 1991; *Gilligan C., Rogers A.G., Tolman D.L.* (Eds.) Women, Girls and Psychotherapy. N.Y.: Haworth, 1991.

[54] См.: *Chodorow N.* The Rreproduction of Mothering. Berkeley: University of California Press, 1978.

[55] См.: *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254; *Chodorow N.* The Rreproduction of Mothering.

Критика культурологов

Кроме того, возражения современному взгляду Запада на развитие человека выдвинули антропологи, изучавшие традиционные родовые культуры, в диапазоне от участников малых групп до представителей восточной психологии. Как указывалось выше, специфика современной точки зрения Запада заключается в ее акценте на обособленности и индивидуальности. Целый ряд других культур не рассматривает человека отдельно от его взаимосвязей с другими людьми. В них представлено то, что Сампсон назвал *согласованным* (ensemled) *индивидуализмом*, при котором граница между *Я* и *не Я* проведена не достаточно резко, так что в чувство *Я* включаются и другие люди[56]. Приведем несколько примеров. Так, в традиционных азиатских культурах *Я* вообще не может быть определено вне отношений с другими людьми[57]. Хауэлл пишет, что чивонги Малайзии не проводят точного различения между человеком и природой[58]. У маори личность не считается основным фактором, определяющим жизнь человека[59]. В исламской, конфуцианской и индийской культурах индивид вплетен в ткань общественных отношений и обязательств[60]. Действительно, множество обществ в истории были значительно более социоцентрированными, чем наше собственное[61].

Berkeley: University of California Press, 1978.

[56] См.: *Sampson E.E.* The debate of individualism: Indigenous psychologies and their role in personal and societal functioning // American Psychologist. 1988. Vol. 43. P. 15—22.

[57] См.: *Doi T.* Anatomy of Dependence. Tokyo: Kodancha International, 1973; *Ho D.F.* Relational orientation in Asian social psychology // Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park, Ca: Sage, 1993. P. 240—259; Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park: Sage, 1993; *Kojima H.* A significant stride toward the comparative study of control // American Psychologist. 1984. Vol. 39. P. 972—973.

[58] См.: *Howell S.* Rules not words // Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self / P. Heelas, A. Lock (Eds.). L.: Academic Press, 1981. P. 133—142.

[59] См.: *Smith J.* Self and experience in Maori culture // Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self / P. Heelas, A. Lock (Eds.). L.: Academic Press, 1981. P. 79—103.

[60] См.: *Choi S.-C., Kim U., Choi S.-H.* Indigenous analysis of collective representations: A Korean perspective // Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park, Ca: Sage, 1993. P. 193—210; *Harré R.* Psychological Variety // Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self / P. Heelas, A. Lock (Eds.). L.: Academic Press, 1981. P. 79—103; *Ho D.F.* Relational orientation in Asian social psychology // Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park, Ca: Sage, 1993. P. 240—259.

[61] См.: Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self / Heelas P., Lock A. (Eds.). L.: Academic Press, 1981; Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context / U. Kim, J.W. Berry (Eds.). Newbury Park: Sage, 1993.

Критики, находящиеся в культуре Запада, также указывают, что индивидуалистические ценности привели к отчуждению[62], нарциссизму[63], пугающей изоляции[64], безрадостной культуре потребления[65], насилию[66], обесцениванию женщин[67] и меньшинств[68]. Жизнь, основанная на конкуренции, — это одинокая жизнь. Слейтер показал, что любое состязание приводит лишь к новому состязанию, хотя люди, участвующие в этой гонке, часто глубоко жаждут доверия и братства с ее участниками[69]. В одном исследовании было установлено, что 70% американцев имеют очень мало близких друзей, в результате чего они испытывают глубокую пустоту в своей жизни[70]. Развитие индивидуалистических паттернов в обществе Запада привело к отделению индивидов друг от друга, к нарциссической сосредоточенности на собственном *Я*, к изоляции семьи от поддержки родового клана.

К настоящему времени собрано достаточно доказательств того, что свойственный культуре Запада повышенный акцент на индивидуальности является односторонним и приводит к искаженному взгляду на психологическое развитие. Следствием этого акцента является пренебрежение личностным развитием женщин, невнимание к точкам зрения других культур, возникновение чувства отчуждения и нарциссическая сосредоточенность на собственном *Я*.

Важно отметить, что некоторые ревизионистские теоретики психоанализа, например, Фэрбэрн и, совсем недавно, Сарри, отреагировали на индивидуалистическую установку психологической теории тем, что обесценили развитие *Я* и заняли позицию, которая также является односторонней[71]. Так Сарри пишет, что

> понятие *Я*-в-отношениях-с-другими содержит в себе важное смещение акцента от разъединения к взаимосвязи как основы чувства *Я* и развития *Я*. Кроме того,

---

[62] См.: *Yankelovich D.* New Rules: Searching for Self-Fulfillment in a World Turned Upside Down. N.Y.: Random House, 1981.

[63] См.: *Lasch C.* The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. N.Y.: Norton, 1978.

[64] См.: *Bellah R.N. et. al.* Habits of the Heart. N.Y.: Harper and Row, 1985.

[65] См.: *Borgmann A.* Crossing the Post-modern Divide. Chicago: University of Chicago Press, 1992.

[66] См.: *Hsu F.L.K.* Rugged Individualism Reconsidered. Knoxville: University of Tennessee Press, 1983..

[67] См.: *Miller J.B.* Toward a New Psychology of Women. Boston: Beacon Press, 1976.

[68] См.: *Lykes M.B.* Gender and individualistic vs. Collectivist bases for notions about the self // Journal of Personality. 1983. Vol. 53. P. 356—383.

[69] См.: *Slater P.* Pursuit of Loneliness: American Culture at the Breaking Point. Boston: Beacon Press, 1976.

[70] См.: *Yankelovich D.* New Rules: Searching for Self-Fulfillment in a World Turned Upside Down. N.Y.: Random House, 1981.

[71] См.: *Fairbairn W.R.D.* Psychoanalytic Study of Personality. L.: Tavistock, 1954; *Surrey J.* The self-in-relation: a theory of women's development // Women's Growth in Connection / A. Kaplan et al. (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1991.

в нем взаимосвязь рассматривается в качестве основной цели развития, то есть развития способности к взаимосвязям и компетентности в них. Понятие *Я*-в-отношениях-с-другими предполагает, что другие аспекты *Я* (например, творчество, автономия, утверждение) развиваются только в рамках этого основного контекста[72].

В противоположность этой точке зрения мы в этой статье утверждаем, что и чувство индивидуальности, и чувство взаимосвязанности с другими людьми развиваются на всем протяжении жизни человека взаимодействующим и диалектическим образом[73].

Диалектическая модель развития межличностной взаимосвязанности и самоопределения

Вполне возможно, что естественный отбор разумного, легко приспосабливающегося и социального *Homo sapiens* происходил одновременно по двум различным направлениям: индивидуальности и взаимосвязанности. Многие исследователи, представляющие различные научные дисциплины, указывали на двойственность природы человека. Например, Фрейд писал о наличии у человека двух сильных влечений: к единению с другими и к личному счастью[74]. Другие использовали для этой цели такие термины, как: подчинение воле других и автономия[75], окнофилическая и филобатическая (*ocnophilic and philobatic*) тенденции[76], общность и предприимчивость[77], спаянность и индивидуальность[78], привязанность и разъединенность[79], стремление к близости и стремление к до-

---

[72] См.: *Surrey J.* The self-in-relation: a theory of women's development // Women's Growth in Connection / A. Kaplan et al. (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1991. P. 52.

[73] См.: *Blatt S.J.* Representational structures in psychopathology // Representation, Emotion and Cognition in Developmental Psychopathology / D. Cicchetti, S. Toth (Eds.). Rochester: University Rochester Press. In press; *Blatt S.J., Blass R.B.* Relatedness and self definition: A dialectical model of personality development // Development and Vulnerability in Relationships / G.G. Noam, K.W. Fischer (Eds.). Hillsdale: Erlbaum, in press; *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254.

[74] См.: *Freud S.* Civilization and its discontents // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 22 / J. Strachey (Ed. and Trans.). L.: Hogarth Press, 1930/1961. P. 59—145. [Рус. пер. см. напр.: *Фрейд З.* Неудовлетворенность культурой // Фрейд З. «Я» и «Оно». СПб.: Азбука-классика, 2007. С. 157—281. — *Ред.-сост.*].

[75] См.: *Angyal A.* Neurosis and Treatment: A Holistic Theory. N.Y.: Wiley, 1951.

[76] См.: *Balint M.* Thrills and Regression. L.: Hogarth Press, 1959.

[77] См.: *Bakan D.* The Duality of Human Existence. Boston: Beacon Press, 1966.

[78] *Bowen M.* The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry. 1966. Vol. 7. P. 345—374.

[79] См.: *Bowlby J.* Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969.

стижению[80], индивидуализация и привязанность[81], способность к межличностной взаимосвязи и развитие самоопределения[82], стремление к взаимности и к обособленности[83].

Хотя давление отбора происходит в различных расходящихся направлениях (в направлении развития *Я* и взаимосвязанности), Блатт и его коллеги привели доказательства того, что его результат представляет собой диалектическую систему, в которой достижения в одной сфере создают условия для развития в другой[84]. Достаточно очевидно, что все более и более дифференцированное, интегрированное и зрелое чувство *Я* возможно только на основе удовлетворительных межличностных связей; и наоборот, установление высоко развитых связей возможно только на основе зрелой идентичности. Эти два процесса развития эволюционируют взаимодействующим, взаимно уравновешивающим, взаимно способствующим образом от рождения до старости[85].

Индивидуальность и взаимосвязанность развиваются относительно независимо, по-видимому, до возраста средней или поздней юности (хотя можно привести доводы в пользу более раннего возраста). Затем эти две линии диалектически соединяются в единое целое, образуя то, что Эриксон называет *идентичностью*[86]. Но, даже после такого соединения, диалектическое напряжение между этими двумя линиями остается на всю жизнь. Дальнейшие этапы развития идентичности представляют собой интегрирование элементов индивидуальности и взаимосвязанности кровнородственными узами. Их ко-

---

[80] См.: *McAdams D.P.* A thematic coding system for the intimacy motive // Journal of Research in Personality. 1980. Vol. 14. P. 413—432; *McClelland D.C.* Motive dispositions: The merits of operant and respondent measures // Review of Personality and Social Psychology. Vol. 1 / L. Wheeler (Ed.). Beverly Hills, CA: Sage, 1980.

[81] См.: *Franz C.E., White K.M.* Individuation and attachment in personality development: Extending Erikson's theory // Journal of Personality. 1985. Vol. 53. P. 224—256.

[82] См.: *Stewart A.S., Malley J.E.* Role combinations in women in early adult years: Mitigating agency and communion // Spouse, Parent, Worker: On Gender and Multiple Roles / F. Crosby (Ed.). New Haven: Yale University Press, 1987. P. 44—62.

[83] См.: *Slavin M.O., Kriegman D.* The Adaptive Design of the Human Psyche: Psychoanalysis, Evolutionary Biology and the Therapeutic Process. N.Y.: Guilford Press, 1992.

[84] См.: *Blatt S.J.* Representational structures in psychopathology // Representation, Emotion and Cognition in Developmental Psychopathology / D. Cicchetti, S. Toth (Eds.). Rochester: University Rochester Press. In press; *Blatt S.J., Blass R.B.* Attachment and separateness: A dialectical model of the products and processes of psychological development // The Analytical Study of the Child. 1990. Vol. 44. P. 107—127; *Blatt S.J., Blass R.B.* Relatedness and self definition: A dialectical model of personality development // Development and Vulnerability in Relationships / G.G. Noam, K.W. Fischer (Eds.). Hillsdale NJ: Erlbaum, in press; *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254.

[85] См.: *Blatt S.J., Shichman S.* Two primary configurations of psychopathology // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 1983. Vol. 6. P. 187—254.

[86] См.: *Erikson E.H.* Childhood and Society. N.Y.: Norton, 1950. [Рус. пер.: *Эриксон Э.Г.* Детство и общество. СПб.: Речь, 2002. — *Ред.-сост.*]

ординация и интеграция необходима для того, чтобы личность могла перейти в период взрослости, где и должна, согласно Эриксону, достичь близости и продуктивности. Эти более высокие формы соединения взаимосвязанности и самоопределения (близость и продуктивность) в период зрелой взрослости вновь интегрируются в то, что Эриксон называет *целостностью*. Таким образом, в модели Эриксона от стадии идентичности до стадии целостности происходит развитие интеграции и сцепление индивидуальности и взаимосвязанности[87].

Синтез этих двух направлений развития, происходящий на стадии целостности, достигаемой в возрасте поздней взрослости, приводит и к более зрелой взаимосвязанности, которая характеризуется взаимностью и близостью, и к более полному развитию индивидуальности, выражающемуся в продуктивности, творчестве, приверженности ценностям и жизненным целям. Чувство собственной ценности и собственного достоинства, которое возникает уже в предподростковом возрасте, теперь определяется также тем, чем человек может поделиться с другими. Подобным же образом продуктивность не только индивидуалистична, но и интегрирована с взаимосвязанностью; она включает в себя заботу, выходящую за пределы собственных эгоистических интересов, и посвящение себя целям, ценностям, долгу, обучению другого поколения, наставничеству. Таким образом, близость и продуктивность — как способность образовывать взаимные связи с другими людьми, принимать участие в общественной жизни, ставить на службу обществу собственный эгоизм — возникают в результате интеграции и упрочения индивидуальности и взаимосвязанности, которые продолжаются в середине жизни и далее[88].

Итак, мы полагаем, что темы взаимосвязанности и общности появились в эволюционной биологии и антропологии, а также среди исследователей женской психологии и в некоторых психологических теориях. С нашей точки зрения и у женщин, и у мужчин есть потребность в том, чтобы развивать более емкое чувство идентичности, которому свойственно стойкое, реалистичное, позитивное чувство *Я*, а также чувство эффективности и компетентности, и, одновременно, способность к взаимосвязанности, характеризующейся взаимопомощью, взаимодействием и глубокой близостью. Мы добиваемся признания того, что развитие здоровой личности как мужчин, так и женщин, предполагает расстановку одинаковых и взаимодополняющих акцентов на индивидуальность и взаимосвязанность.

---

[87] См.: *Blatt S.J., Blass R.B.* Attachment and separateness: A dialectical model of the products and processes of psychological development // The Analytical Study of the Child. 1990. Vol. 44. P. 107—127; *Blatt S.J., Blass R.B.* Relatedness and self definition: A dialectical model of personality development // Development and Vulnerability in Relationships / G.G. Noam, K.W. Fischer (Eds.). Hillsdale: Erlbaum, in press.

[88] Там же.

Заключение

Антропологи утверждают, что коренная психология человека глубоко влияет на его цели и ценности, а так же на социальную политику[89]. По мнению нобелевского лауреата Герберта Саймона,

> для будущего человечества немаловажно, является ли человек с необходимостью и последовательно эгоистичным, как это иногда утверждается в популяционной генетике и экономике, или в структуре человеческого поведения играет важную роль альтруизм[90].

Несмотря на доказательства, накопленные в биологии, антропологии и психологии, в представлениях о психологическом развитии человека все еще широко распространена точка зрения, согласно которой обособление и индивидуация характеризуют наивысшие уровни зрелости.

Предположим, что люди мотивированы к кооперации и к большей взаимосвязанности в той же степени, как эгоистическими желаниями и стремлением к автономии. Может ли повлиять этот сдвиг в понимании коренной психологии человека на социальную политику, а также на цели и ценности человека? Не исключено, что в нашей культуре действительно произойдут изменения условий развития мужчин и женщин. Недоразвитие межличностной взаимосвязанности у мужчин и чувства *Я* у женщин означает, что и мужчины, и женщины не достигают полной реализации своего потенциала как человеческих существ. Мужчины в нашем обществе склонны больше заботиться о развитии *Я* и недооценивать межличностную взаимосвязанность[91]. Возможно, что именно поэтому американские женщины зачастую разочаровываются в близких отношениях с мужчинами[92]. У мужчин также несбалансированное развитие может приводить к чувству отчуждения и страданиям из-за утраты связи с другими людьми (в том числе, и с мужчинами) и к постоянным проблемам во взаимоотношениях с женщинами[93].

В культурах Запада женщины долгое время считались более развитыми в межличностных отношениях[94]. Теоретики женской психологии полагают, что для женщин первостепенным является развитие взаимосвязей. В этом есть

---

[89] См.: Indigenous Psychologies: An anthropology of the Self / P. Heelas, A. Lock (Eds.).L.: Academic Press, 1981.

[90] См.: *Simon H.A.* A mechanism for social selection and successful altruism // Science. 1990. Vol. 250. P. 1665.

[91] *Chevron E.S., Quinlan D.M., Blatt S.J.* Sex roles and gender differences in experience of depression // Journal of Abnormal Psychology. 1978. Vol. 87. P. 680—683.

[92] См.: *Bernard J.* The Future of Marriage. N.Y.: World, 1972; См.: *Lerner H.G.* The Dance of Intimacy. N.Y.: Harper and Row, 1986; *Rubin L.B.* Intimate Strangers. N.Y.: Harper and Row, 1983.

[93] См.: *Bly R.* Iron John. Reading: Addison-Wesley, 1990; *Keen S.* Fire in the Belly. N.Y.: Harper and Row. 1991.

[94] См.: *Bakan D.* The Duality of Human Existence. Boston: Beacon Press, 1966.

одновременно и сильная сторона их развития, явно недооцениваемая в нашей культуре, и слабая вследствие того, что женщины рискуют потерять себя в этих связях. Популярность среди женщин книг по созависимости свидетельствует о том, что многие из них ощущают в себе недостаточную развитость *Я* и зачастую жертвуют саморазвитием в угоду развитию взаимосвязей. В типичных американских семьях, где отцы мало участвуют в воспитании маленьких детей, у девочек может сформироваться направленность на привлечение к себе внимания своих отдаленных отцов (а позднее — и других мужчин).

Вслед за Чодороу мы полагаем, что наиболее полноценное развитие как мальчиков, так и девочек будет происходить с большей вероятностью в том случае, если оба родителя активно вовлечены в воспитание, что создает условия для формирования у ребенка глубокой привязанности и к тому, и другому[95]. В результате устраняется основная дилемма детства, неадекватное разрешение которой может приводить к развитию у мужчин боязни отношений взаимосвязанности и чрезмерной озабоченности вопросами автономии, а у женщин — к повышенному стремлению к установлению взаимосвязей. Более активное участие отцов в воспитании детей может привести к изменению господствующего в нашей культуре взгляда на коренную психологию как крайне индивидуалистическую.

Если мы по своей природе должны более полно развивать наше чувство общности и взаимосвязанность, то задача социальной политики должна состоять в том, чтобы поддерживать людей, живущих в стабильных, взаимодействующих коллективах. Среди всех общественных животных, включая людей, альтруизм и сотрудничество процветают только при условии их взаимодействия друг с другом. Это можно наблюдать на примере устойчивых добрососедских отношений, которые складывыаются как в крупных городах, так и в деревнях[96]. Современные теоретики политики такие, как Тейлор и Кеммис, доказывают, что адекватной для человеческой природы единицей политического устройства является взаимодействующая община, где имеют место прямые и самые разнообразные взаимосвязи между ее членами, и где индивиды хорошо знают друг друга[97]. Кеммис призывает к созданию так называемой *политики дома*, при которой община может формировать политику совместного и гуманного предпринимательства.

С нашей точки зрения, политические подходы к решению тяжелых социальных проблем, например, таких, как нищета, могут измениться, если мы будем исходить из того, что процветание людей возможно только при условии

---

[95] См.: *Chodorow N.* The Rreproduction of Mothering. Berkeley: University of California Press, 1978.

[96] См.: *Tuan Y.-F.* Segmented Worlds and the Self: Group Life and Individual Consciousness. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1982.

[97] См.: *Taylor M.* Community, Anarchy, and Liberty. Cambridge: Cambridge University Press, 1982; *Kemmis D.* Community and the Politics of Place. Norman: University of Oklahoma Press, 1990.

межличностной взаимосвязанности и мотивации, одновременно, как общественными, так и личными интересами. Например, в настоящее время мы расходуем массу денег на реализацию программ борьбы с нищетой отдельных лиц и матерей-одиночек, таких как «Помощь семьям с детьми-иждивенцами» и «Стартовый рывок», а также на различные программы обеспечения занятости. При этом мы полностью игнорируем опыт живущих в Соединенных Штатах племенных народов Востока, которым удалось сохранить традиции их культуры после того, как они, доведенные до нищеты, но богатые своими семейными и культурными связями, эмигрировали на Запад. Их успехи контрастируют с мрачными перспективами на будущее детей коренных американцев, живущих в резервациях, и бедных афроамериканцев, живущих в больших городах. Культуры этих групп были в значительной степени разрушены правительственной и экономической политикой. Примером действий правительства, направленных на искоренение культуры индейцев, может служить то, что их дети были оторваны от своих семей и помещены в школы-интернаты, где им запретили говорить на родном языке[98]. Африканцы когда-то были насильственно разлучены со своими семьями рабовладельцами, а до освобождения от рабства родителям часто не позволяли женить своих детей или жить вместе с ними. Несмотря на эти разрушительные силы, храбрые мужчины, женщины и общины с риском для жизни пытались сохранить свои семьи и культуру, и те, из них, кто с успехом преодолел нищету, часто связывают свой успех с поддержкой семьи или общины.

Даже теперь наша система социального обеспечения устроена так, что часто отказывает женщине в финансовой помощи, если она живет с отцом ее детей. Нет сомнения в том, что эта система увековечивает нищету, разлучает отцов с детьми и бросает женщин с истощенными ресурсами межличностного общения на произвол судьбы. Цель политики социального обеспечения не в том, чтобы увековечить нищету, а помочь женщинам с детьми. Именно в такой стране, которая проводит политику, вынуждающую женщин выбирать между деньгами, необходимыми для пищи и крова, и взаимосвязями, в стране, где коренная психология людей крайне индивидуалистична, имеет смысл реализовывать эту цель. Как утверждает Сампсон, на самом деле, полный индивидуализм может воспрепятствовать реализации ядерных ценностей американской культуры — свободы, ответственности и достижения успеха, которые, как предполагается, он должен поддерживать[99].

Итак, дискуссия о природе человека выявила расхождения во взглядах относительно того, на что направлена мотивация людей: на себя или на общество. Наша модель предполагает, что у каждого человека одновременно присутствуют

[98] См.: *Deloria V.* Custer Died for Your Sins. Norman: University of Oklahoma Press, 1988.

[99] См.: *Sampson E.E.* The debate of individualism: Indigenous psychologies and their role in personal and societal functioning // American Psychologist. 1988. Vol. 43. P. 15—22.

тенденции и к эгоизму, и к альтруизму. Индивидуальность и взаимосвязанность могут развиваться аномально, приводя в итоге, с одной стороны, к чрезмерной нарциссической поглощенности собственным *Я*, а с другой — к слишком большой уступчивости. Мы утверждаем, что развитие одной из этих сторон происходит благодаря сопутствующему развитию другой. Признание важности одновременного развития как *Я*, так и межличностных связей, их сбалансированного, диалектического взаимовлияния в нормальном развитии может обеспечить теоретическую основу для признания ценности и поддержки развития этих сущностных свойств у всех членов общества.

2 *Проблема периодизации психического и личностного развития. Характеристика отдельных возрастных периодов*

Д.Б. Эльконин

К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте*

При рассмотрении формирования личности в системе «ребенок в обществе» радикально меняется характер связи систем «ребенок—вещь» и «ребенок—отдельный взрослый». Из двух самостоятельных они превращаются в единую систему, вследствие чего существенно изменяется содержание каждой из них. При рассмотрении системы «ребенок—вещь» теперь оказывается, что вещи, обладающие определенными физическими и пространственными свойствами, открываются ребенку как общественные предметы, в них на первый план выступают общественно выработанные способы действий с ними[1].

Система «ребенок—вещь» в действительности является системой «ребенок—общественный предмет». Общественные способы действий с предметами не даны непосредственно как некоторые физические характеристики вещей. На предмете не написаны его общественное происхождение, способы действий с ним, способы и средства его воспроизведения. Поэтому овладение таким предметом невозможно путем адаптации, путем простого «уравновешивания» с его физическими свойствами. Внутренне необходимым становится особый процесс усвоения ребенком общественных способов действий с предметами. При этом физические свойства вещи выступают лишь как ориентиры для действия с нею.

При усвоении общественно выработанных способов действий с предметами происходит формирование ребенка как члена общества, включая его интеллектуальные, познавательные и физические силы. Для самого ребенка (как, впрочем, и для взрослых людей, непосредственно не включенных в организо-

---

* *Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 12—20.

[1] Этот процесс усвоения общественно выработанных способов действий наиболее подробно показан в исследованиях П.Я. Гальперина и его сотрудников.

ванный процесс воспитания и обучения) это развитие представлено, прежде всего, как расширение сферы и повышение уровня овладения действиями с предметами. Именно по этому параметру дети сравнивают свой уровень, свои возможности с уровнем и возможностями других детей и взрослых. В процессе такого сравнения взрослый открывается ребенку не только как носитель общественных способов действий с предметами, но и как человек, осуществляющий определенные общественные задачи.

Особенности открытия ребенком человеческого смысла предметных действий были показаны в ряде исследований[2]. <...> Эти исследования проведены на ограниченном материале развития предметных действий у детей раннего возраста. Но они дают основание предполагать, что овладение способами действий с предметами закономерно приводит ребенка к взрослому человеку как носителю общественных задач деятельности. Каков психологический механизм этого перехода в каждом конкретном случае и на каждом отдельном этапе развития — проблема дальнейших исследований.

Система «ребенок—взрослый», в свою очередь, также имеет существенно иное содержание. Взрослый, прежде всего, выступает перед ребенком не со стороны случайных и индивидуальных качеств, а как носитель определенных видов общественной по своей природе деятельности, осуществляющей определенные задачи, вступающий при этом в разнообразные отношения с другими людьми и сам подчиняющийся определенным нормам. Но на самой деятельности взрослого человека внешне не указаны ее задачи и мотивы. Внешне она выступает перед ребенком как преобразование предметов и их производство. Осуществление этой деятельности в ее законченной реальной форме и во всей системе общественных отношений, внутри которых только и могут быть раскрыты ее задачи и мотивы, для детей недоступно. Поэтому становится необходимым особый процесс усвоения задач и мотивов человеческой деятельности и тех норм отношений, в которые вступают люди в процессе ее осуществления.

К сожалению, психологические особенности этого процесса исследованы явно недостаточно. Но есть основания предполагать, что усвоение детьми задач, мотивов и норм отношений, существующих в деятельности взрослых, осуществляется через воспроизведение или моделирование этих отношений в собственной деятельности детей, в их сообществах, группах и коллективах. Примечательно то, что в процессе этого усвоения ребенок сталкивается с необходимостью овладения новыми предметными действиями, без которых нельзя осуществить деятельность взрослых. Таким образом, взрослый человек выступает перед ребенком как носитель новых и все более сложных способов действий с предметами, общественно выработанных эталонов и мер, необходимых для ориентации в окружающей действительности.

---

[2] См.: *Фрадкина Ф.И.* Психология игры в раннем детстве. Канд. дисс., М., 1946; *Славина Л.С.* Развитие мотивов игровой деятельности // Известия АПН РСФСР. 1948. Вып. 14.

Итак, деятельность ребенка внутри систем «ребенок — общественный предмет» и «ребенок — общественный взрослый» представляет единый процесс, в котором формируется его личность. <...>

Изложенные теоретические положения имеют прямое отношение к проблеме периодизации психического развития ребенка. Обратимся к фактическим материалам, накопленным в детской психологии. Из всего богатства исследований, проведенных психологами за последние 20—30 лет, мы выберем те, которые обогатили наши знания об основных типах деятельности детей. Рассмотрим кратко главнейшие из них.

1. До самого последнего времени не было ясности относительно предметно-содержательной характеристики деятельности младенцев. В частности, не был ясен вопрос о том, какая деятельность является в этом возрасте ведущей. Одни исследователи считали первичной потребность ребенка во внешних раздражителях, а поэтому наиболее важным моментом — развитие у него ориентировочных действий[3]. Другие основное внимание обращали на развитие сенсомоторно-манипулятивной деятельности[4]. Третьи указывали на важнейшее значение общения младенца со взрослыми[5].

В последние годы исследования М.И. Лисиной и ее сотрудников убедительно показали существование у младенцев особой деятельности общения, носившего непосредственно-эмоциональную форму[6]. «Комплекс оживления», возникающий на третьем месяце жизни и ранее рассматривавшийся как простая реакция на взрослого (наиболее яркий и комплексный раздражитель), в действительности является сложным по составу действием, имеющим задачу общения со взрослыми и осуществляемым особыми средствами. Важно отметить, что это действие возникает задолго до того, как ребенок начинает манипулировать с предметами, до формирования акта хватания. После формирования этого акта и манипулятивной деятельности, осуществляемой со взрослыми, действия общения не растворяются в совместной деятельности, не сливаются с практическим взаимодействием со взрослыми, а сохраняют свое особое содержание и средства. Эти и другие исследования показали, что дефицит эмоционального общения (как, вероятно, и его избыток) оказывает решающее влияние на психическое развитие в этот период.

Таким образом, есть основания предполагать, что непосредственно-эмоциональное общение со взрослым представляет собой ведущую деятельность младенца, на фоне и внутри которой формируются ориентировочные и сенсомоторно-манипулятивные действия.

---

[3] См.: *Божович Л.И., Морозова Н.Г., Славина Л.С.* Развитие мотивов учения у советских школьников // Известия АПН РСФСР. 1951. Вып. 36.

[4] См.: *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М., 1969.

[5] См.: *Розенгард-Пупко Г.Л.* Речь и развитие восприятия в раннем детстве. М., 1948.

[6] См.: Развитие общения со взрослыми и сверстниками у детей раннего и дошкольного возраста / Ред. А.В. Запорожец, М.И. Лисина (в печати).

2. В этих же исследованиях был установлен переход ребенка — на границе раннего детства — к собственно предметным действиям, т.е. к овладению общественно выработанными способами действий с предметами. Конечно, овладение этими действиями невозможно без участия взрослых, которые показывают их детям, выполняют их совместно с детьми. Взрослый выступает хотя как и главный, но все же лишь как элемент ситуации предметного действия. Непосредственное эмоциональное общение с ним отходит здесь на второй план, а на первый выступает деловое практическое сотрудничество. Ребенок занят предметом и действием с ним. Эту связанность ребенка полем непосредственного действия неоднократно отмечал ряд исследователей. Здесь наблюдается своеобразный «предметный фетишизм»: ребенок как бы не замечает взрослого, который «закрыт» предметом и его свойствами.

Многие исследования советских и зарубежных авторов показали, что в этот период происходит интенсивное овладение предметно-орудийными операциями. В этот период формируется так называемый «практический интеллект». Детальные исследования генезиса интеллекта у детей, проведенные Ж. Пиаже и его сотрудниками, показывают также, что именно в этот период происходит развитие сенсомоторного интеллекта, подготавливающего возникновение символической функции. <...>

Итак, есть основания полагать, что именно предметно-орудийная деятельность, в ходе которой происходит овладение общественно выработанными способами действий с предметами, является ведущей в раннем детстве.

Этому на первый взгляд противоречит факт интенсивного развития в этот период вербальных форм общения ребенка со взрослыми. Из бессловесного существа, пользующегося для общения со взрослыми эмоционально-мимическими средствами, ребенок превращается в говорящее существо, пользующееся относительно богатым лексическим составом и грамматическими формами. Однако анализ речевых контактов ребенка показывает, что речь используется им главным образом для налаживания сотрудничества со взрослыми внутри совместной предметной деятельности. Иными словами, она выступает как средство деловых контактов ребенка со взрослым. Более того, есть основания думать, что сами предметные действия, успешность их выполнения являются для ребенка способом налаживания общения со взрослыми. Само общение опосредуется предметными действиями ребенка. Следовательно, факт интенсивного развития речи как средства налаживания сотрудничества со взрослыми не противоречит положению о том, что ведущей деятельностью в этот период все же является предметная деятельность, внутри которой происходит усвоение общественно выработанных способов действий с предметами.

3. После работ Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и других в советской детской психологии твердо установлено, что в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра в ее наиболее развернутой форме (ролевая игра). Значение игры для психического развития детей дошкольного возрас-

та многосторонне. Главное ее значение состоит в том, что благодаря особым игровым приемам (принятию ребенком на себя роли взрослого человека и его общественно-трудовых функций, обобщенному изобразительному характеру воспроизведения предметных действий и переносу значений с одного предмета на другой и т. д.) ребенок моделирует в ней отношения между людьми. На самом предметном действии, взятом изолированно, «не написано», ради чего оно осуществляется, каков его общественный смысл, его действительный мотив. Только тогда, когда предметное действие включается в систему человеческих отношений, в нем раскрывается его подлинно общественный смысл, его направленность на других людей. Такое «включение» и происходит в игре. Ролевая игра выступает как деятельность, в которой происходит ориентация ребенка в самых общих, в самых фундаментальных смыслах человеческой деятельности. На этой основе у ребенка формируется стремление к общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности, которое является основным моментом готовности к школьному обучению. В этом заключается основное значение игры для психического развития, в этом заключается ее ведущая функция.

4. Л.С.Выготский в самом начале 30-х годов выдвинул положение о ведущем значении обучения для умственного развития детей школьного возраста. Конечно, не всякое обучение оказывает такое влияние на развитие, а только «хорошее». Качество обучения все более начинает оцениваться именно по тому воздействию, которое оно оказывает на интеллектуальное развитие ребенка. По вопросу о том, каким образом обучение влияет на умственное развитие, психологами проведено большое количество исследований. Здесь обозначились различные взгляды, которые нет возможности специально рассматривать в данной статье. Отметим лишь, что большинство исследователей, как бы они ни представляли себе внутренний механизм такого влияния, какое бы значение ни приписывали разным сторонам обучения (содержанию, методике, организации), сходятся на признании ведущей роли обучения в умственном развитии детей младшего школьного возраста.

Учебная деятельность детей, т.е. та деятельность, в процессе которой происходит усвоение новых знаний и управление которой составляет основную задачу обучения, является ведущей деятельностью в этот период. В процессе ее осуществления ребенком происходит интенсивное формирование его интеллектуальных и познавательных сил. Ведущее значение учебной деятельности определяется и тем, что через нее опосредствуется вся система отношений ребенка с окружающими взрослыми вплоть до личностного общения в семье.

5. Выделение ведущей деятельности подросткового периода развития представляет большие трудности. Они связаны с тем, что для подростка основной деятельностью остается его учение в школе. Успехи и неудачи в школьном учении продолжают оставаться основными критериями оценки подростков со стороны взрослых. С переходом в подростковый возраст, в нынешних условиях обучения, с внешней стороны также не происходит существенных изменений.

Однако именно переход к подростковому периоду выделен в психологии как наиболее критический.

Естественно, что при отсутствии каких-либо перемен в общих условиях жизни и деятельности причину перехода к подростковому возрасту искали в изменениях самого организма, в наступающем в этот период половом созревании. Конечно, половое развитие оказывает влияние на формирование личности в этот период, но это влияние не является первичным. Как и другие изменения, связанные с ростом интеллектуальных и физических сил ребенка, половое созревание оказывает свое влияние опосредствованно, через отношения ребенка к окружающему миру, через сравнение себя со взрослыми и другими подростками, т.е. только внутри всего комплекса происходящих изменений. <...>

В последние годы в исследованиях, проведенных под руководством Т.В. Драгуновой и Д.Б. Эльконина, было установлено, что в подростковом возрасте возникает и развивается особая деятельность, заключающаяся в установлении интимно-личных отношений между подростками[7]. Эта деятельность была названа деятельностью общения. Ее отличие от других форм взаимоотношений, которые имеют место в деловом сотрудничестве товарищей, заключается в том, что основным ее содержанием является другой подросток как человек с определенными личными качествами. Во всех формах коллективной деятельности подростков наблюдается подчинение отношений своеобразному «кодексу товарищества». В личном же общении отношения могут строиться не только на основе взаимного уважения, но и на основе полного доверия и общности внутренней жизни. Эта сфера общей жизни с товарищем занимает в подростковом периоде особо важное место. Формирование отношений в группе подростков на основе «кодекса товарищества» и особенно тех личных отношений, в которых этот «кодекс» дан наиболее выраженной формой, имеет важное значение для формирования личности подростка. «Кодекс товарищества» по своему содержанию воспроизводит наиболее общие нормы взаимоотношений, существующих между взрослыми людьми в данном обществе.

Деятельность общения является здесь своеобразной формой воспроизведения в отношениях между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей. В процессе общения происходит углубленная ориентация в нормах этих отношений и их освоение. Таким образом, есть основания полагать, что ведущей деятельностью в этот период развития является деятельность общения, заключающегося в построении отношений с товарищами на основе определенных морально-этических норм, которые опосредствуют поступки подростков.

Дело, однако, не только в этом. Построенное на основе полного доверия и общности внутренней жизни, личное общение является той деятельностью, внутри которой оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между

[7] См.: Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Ред. Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова. М.: Просвещение, 1967.

людьми, на свое будущее — одним словом, формируются личные смыслы жизни. Тем самым в общении формируется самосознание как «социальное сознание, перенесенное внутрь» (Л.С. Выготский). Благодаря этому создаются предпосылки для возникновения новых задач и мотивов дальнейшей собственной деятельности, которая превращается в деятельность, направленную на будущее и приобретающую в связи с этим характер профессионально-учебной.

В кратком обзоре мы могли представить только самые важные факты, касающиеся содержательно-предметных характеристик ведущих типов деятельности, выделенных к настоящему времени. Эти характеристики позволяют разделить все типы на две большие группы.

В первую группу входят деятельности, внутри которых происходят интенсивная ориентация в основных смыслах человеческой деятельности и освоение задач, мотивов и норм отношений между людьми. Это деятельности в системе «ребенок — общественный взрослый». Конечно, непосредственно-эмоциональное общение младенца, ролевая игра и интимно-личное общение подростков существенно различаются по своему конкретному содержанию, по глубине проникновения ребенка в сферу задач и мотивов деятельности взрослых, представляя собой своеобразную лестницу последовательного освоения ребенком этой сферы. Вместе с тем они общи по своему основному содержанию. При осуществлении именно этой группы деятельности происходит преимущественное развитие у детей мотивационно-потребностной сферы.

Вторую группу составляют деятельности, внутри которых происходит усвоение общественно выработанных способов действий с предметами и эталонов, выделяющих в предметах те или иные их стороны. Это деятельности в системе «ребенок — общественный предмет». Конечно, разные виды этой группы существенно отличаются друг от друга. Манипулятивно-предметная деятельность ребенка раннего возраста и учебная деятельность младшего школьника, а тем более учебно-профессиональная деятельность старших подростков внешне мало похожи друг на друга. В самом деле, что общего между овладением предметным действием с ложкой или стаканом и овладением математикой или грамматикой? Но существенно общим в них является то, что все они выступают как элементы человеческой культуры. Они имеют общее происхождение и общее место в жизни общества, представляя собой итог предшествующей истории. На основе усвоения общественно выработанных способов действий с этими предметами происходят все более глубокая ориентировка ребенка в предметном мире и формирование его интеллектуальных сил, становление ребенка как компонента производительных сил общества.

Необходимо подчеркнуть, что когда мы говорим о ведущей деятельности и ее значении для развития ребенка в тот или иной период, то это вовсе не означает, будто одновременно не осуществляется развитие по другим направлениям. Жизнь ребенка в каждый период многогранна, и деятельности, посредством которых она осуществляется, многообразны. В жизни возникают новые виды

деятельности, новые отношения ребенка к действительности. Их возникновение и их превращение в ведущие не отменяет прежде существовавших, а лишь меняет их место в общей системе отношений ребенка к действительности, которые становятся все более богатыми.

Если расположить выделенные нами виды деятельности детей по группам в той последовательности, в которой они становятся ведущими, то получится следующий ряд:

непосредственно-эмоциональное общение	—	первая группа;
предметно-манипулятивная деятельность	—	вторая группа;
ролевая игра	—	первая группа;
учебная деятельность	—	вторая группа;
интимно-личное общение	—	первая группа;
учебно-профессиональная деятельность	—	вторая группа.

Таким образом, в детском развитии имеют место, с одной стороны, периоды, в которые происходит преимущественное освоение задач, мотивов и норм отношений между людьми и на этой основе развитие мотивационно-потребностной сферы, с другой стороны, периоды, в которые происходит преимущественное освоение общественно выработанных способов действий с предметами и на этой основе формирование интеллектуально-познавательных сил детей, их операционно-технических возможностей.

Рассмотрение последовательной смены одних периодов другими позволяет сформулировать гипотезу о периодичности процессов психического развития, заключающейся в закономерно повторяющейся смене одних периодов другими. Вслед за периодами, в которые происходит преимущественное развитие мотивационно-потребностной сферы, закономерно следуют периоды, в которые идет преимущественное формирование операционно-технических возможностей детей. Вслед за периодами, в которые идет преимущественное формирование операционно-технических возможностей детей, закономерно следуют периоды преимущественного развития мотивационно-потребностной сферы.

В советской и зарубежной детской психологии накоплен значительный материал, дающий основание для выделения двух резких переходов в психическом развитии детей. Это, во-первых, переход от раннего детства к дошкольному возрасту, известный в литературе как «кризис трех лет», и, во-вторых, переход от младшего школьного возраста к подростковому, известный в литературе под названием «кризиса полового созревания». Сопоставление симптоматики этих двух переходов показывает наличие между ними большого сходства. В обоих переходах имеют место появление тенденции к самостоятельности и ряд негативных проявлений, связанных с отношениями со взрослыми. При введении этих переломных точек в схему периодов детского развития мы получим общую схему периодизации детства на эпохи, периоды и фазы, которая представлена на рис 1.

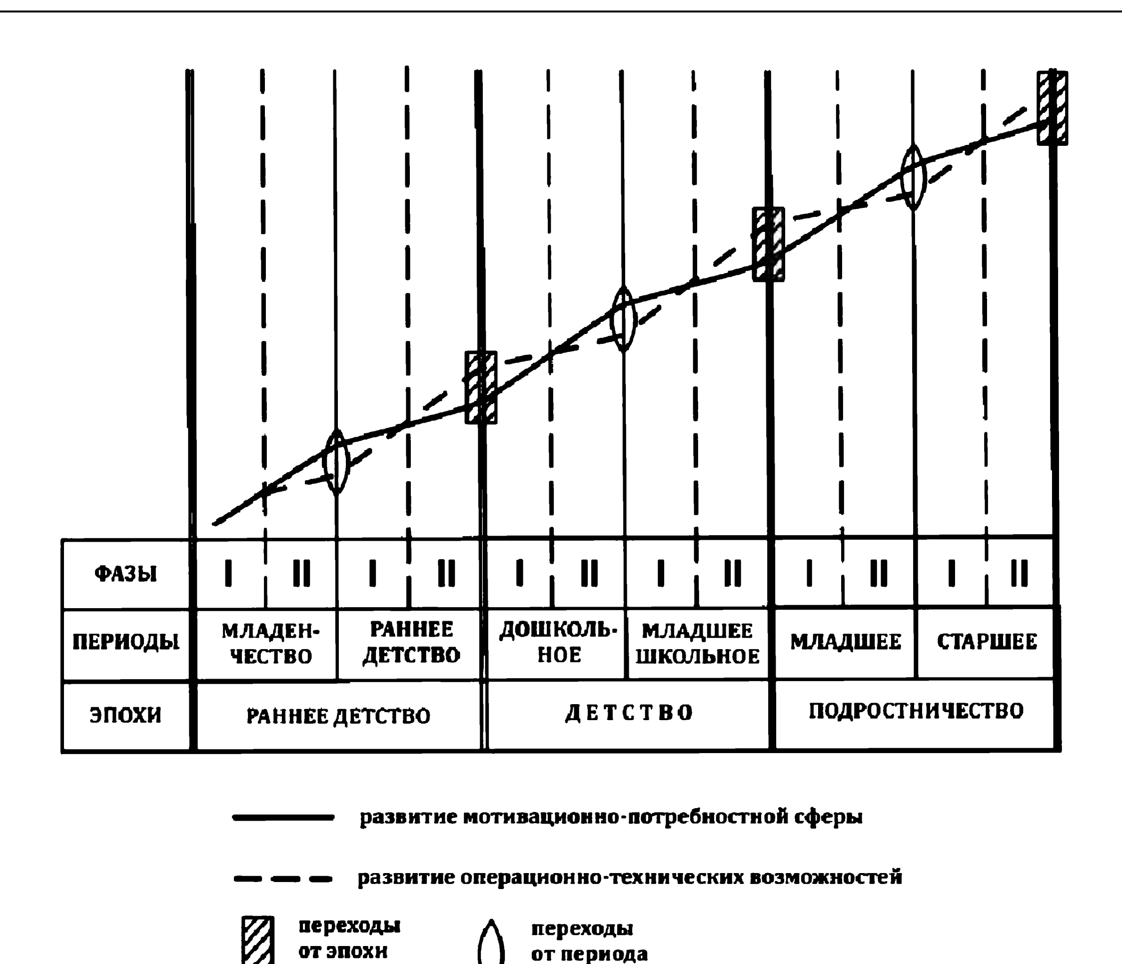


Рис. 1

Как показывает эта схема, каждая эпоха состоит из закономерно связанных между собой двух периодов. Она открывается периодом, в котором преимущественно осуществляются усвоение задач, мотивов и норм человеческой деятельности и развитие мотивационно-потребностной сферы. Здесь подготавливается переход ко второму периоду, в котором происходят преимущественное усвоение способов действий с предметами и формирование операционно-технических возможностей.

Все три эпохи построены по одному и тому же принципу и состоят из закономерно связанных двух периодов. Переход от одной эпохи к следующей происходит при возникновении несоответствия между операционно-техническими возможностями ребенка и задачами и мотивами деятельности, на основе которых они формировались. Переходы от одного периода к другому и от одной фазы к другой внутри периода изучены в психологии очень слабо.

В чем теоретическое и практическое значение гипотезы о периодичности процессов психического развития и построенной на ее основе схемы периодизации?

Во-первых, ее основное теоретическое значение мы видим в том, что она позволяет преодолеть существующий в детской психологии разрыв между развитием мотивационно-потребностной и интеллектуально-познавательной сторон личности, позволяет показать противоречивое единство этих сторон развития личности. Во-вторых, эта гипотеза дает возможность рассмотреть процесс психического развития не как линейный, а как идущий по восходящей спирали. В-третьих, она открывает путь к изучению связей, существующих между отдельными периодами, к установлению функционального значения всякого предшествующего периода для наступления последующего. В-четвертых, наша гипотеза направлена на такое расчленение психического развития на эпохи и стадии, которое соответствует внутренним законам этого развития, а не каким-либо внешним по отношению к нему факторам.

Практическое значение гипотезы состоит в том, что она помогает приблизиться к решению вопроса о сензитивности отдельных периодов детского развития к определенному типу воздействий, помогает по-новому подойти к проблеме связи между звеньями существующей системы образовательных учреждений. Согласно требованиям, вытекающим из этой гипотезы, там, где в системе наблюдается разрыв (дошкольные учреждения — школа), должна существовать более органичная связь. Наоборот, там, где ныне существует непрерывность (начальные классы — средние классы), должен быть переход к новой воспитательно-образовательной системе.

Э. Эриксон

Восемь возрастов человека[*]

1. Базисное доверие против базисного недоверия

Первое проявление малышом социального доверия обнаруживается в легкости его кормления, глубине сна и ненапряженности внутренних органов. Опыт совместного согласования его непрерывно возрастающих рецептивных возможностей с материнскими приемами обеспечения постепенно помогает ему уравновешивать дискомфорт, вызываемый незрелостью врожденных механизмов гомеостаза. С увеличением времени бодрствования он обнаруживает, что все больше и больше сенсорных событий вызывают чувство дружественной близости, совпадения с ощущением внутреннего благополучия. Формы успокоения и связанные с ними люди становятся столь же привычными, как и беспокоящий кишечник. Первым социальным достижением младенца в то время оказывается его готовность без особой тревоги или гнева переносить исчезновение матери из поля зрения, поскольку она стала для него и внутренней уверенностью, и внешней предсказуемостью. Такая согласованность, непрерывность и тождественность личного опыта обеспечивает зачаточное чувство *Эго*-идентичности, зависящее, я полагаю, от «понимания» того, что существует внутренняя популяция вспоминаемых ощущений и образов, которые прочно увязаны с внешней популяцией знакомых и предсказуемых вещей и людей.

То, что мы здесь называем словом *trust* (доверие), соответствует тому, что Тереза Бенедек обозначила словом *confidence*[1]. Если я предпочитаю слово «trust»,

---

[*] *Эриксон Э.Г.* Детство и общество. СПб.: Летний сад, 2000. С. 235—243, 245—264.

[1] *Trust* — доверие, вера (как в выражениях «доверять кому-либо», «верить кому-либо», «полагаться на кого-либо»), надежда; ответственность, обязательство. *Confidence* — доверие (как в выражениях «пользоваться чьим-либо доверием», «доверять кому-либо свои тайны»); уверенность в ком- или в чем-либо, в том числе и в себе. Там, где слово «trust» у Эриксона является фактически термином, в качестве русского эквивалента используется слово «доверие». — *Пер. источника.*

то именно потому, что в нем заключено больше наивности и взаимности: про младенца можно сказать, что «он доверяет(ся)» (to be trusting) в тех случаях, когда было бы слишком сказать, что «он обладает уверенностью (твердо верит)» (has confidence). <...>

Решительное введение прочных образцов разрешения нуклеарного конфликта «базисное доверие *против* базисного недоверия» в самое существование есть первая задача *Эго* и, следовательно, прежде всего задача материнского ухода за ребенком. Однако скажем сразу, что, по-видимому, степень доверия, вынесенного из самого раннего младенческого опыта, зависит не от абсолютного количества пищи или проявлений любви к малышу, а скорее от качества материнских отношений с ребенком. Матери вызывают чувство доверия у своих детей такого рода исполнением своих обязанностей, которое сочетает в себе чуткую заботу об индивидуальных потребностях малыша с непоколебимым чувством верности в пределах полномочий, вверенных им свойственным данной культуре образом жизни. Возникающее у ребенка чувство доверия образует базис чувства идентичности, которое позднее объединяет в себе три чувства: во-первых, что у него «все в порядке», во-вторых, что он является самим собой и, в-третьих, что он становится тем, кого другие люди надеются в нем увидеть. Поэтому, в известных границах, заранее определенных как «должное» в уходе за ребенком, ни на этой, ни на последующих стадиях почти не существует фрустраций, которые растущий ребенок не может вынести, если фрустрация ведет к вечно обновляемому опыту переживания большей тождественности и непрерывности развития, к конечной интеграции индивидуального жизненного цикла с расширяющейся принадлежностью к значимым социальным группам и контекстам. Родители должны не только управлять поведением ребенка посредством запрещения и разрешения, но также уметь передать ему глубокое, почти органическое убеждение, будто в том, что они делают, есть определенное значение. В конечном счете, дети становятся невротиками не из-за фрустраций как таковых, а из-за отсутствия или утраты социального значения в этих фрустрациях.

Но даже при самых благоприятных обстоятельствах эта стадия, по-видимому, вносит в психическую жизнь ощущение внутреннего раскола и всеобщей тоски по утраченному раю (и становится прототипической для этих чувств). Именно такой могучей комбинации чувств лишенности, разделенности и покинутости на всем протяжении жизни и должно противостоять базисное доверие.

Каждая последующая стадия и соответствующий ей кризис определенным образом соотносятся с одним из базисных элементов общества, по той простой причине, что цикл человеческой жизни и институты человека эволюционировали вместе. В этой главе, после описания каждой стадии, мы можем лишь упомянуть о том, какой базисный элемент социальной организации с ней связан. Такая связь всегда носит двусторонний характер: человек привносит в эти институты остатки детской ментальности и юношеского пыла, а от них (пока

они умудряются поддерживать собственную актуальность) получает подкрепление своих детских приобретений.

Родительская вера, которая поддерживает появляющееся у новорожденного базисное доверие, на всем протяжении истории искала свою институциональную охрану (и, случалось, находила своего сильнейшего врага) в организованной религии. Доверие, рожденное заботой, является, по сути, пробным камнем *действительности* данной религии. Всем религиям свойственны следующие черты: периодическая, по-детски непосредственная капитуляция перед Поставщиком (Кормильцем) или поставщиками, которые раздают как земное богатство и удачу, так и духовное здоровье; демонстрация ничтожности человека с помощью покорной позы и смиренных жестов и мимики; признание в молитве и пении проступков, пагубных мыслей и дурных намерений; пламенный призыв к внутреннему объединению (unification) под божественным водительством и, наконец, постижение того, что личное доверие должно стать общей верой, а личное недоверие — выраженным в виде общей формулы грехом, тогда как восстановление и укрепление индивидуума должно стать частью ритуальной практики многих, а также знаком доверительной атмосферы в данном конкретном обществе. Ранее мы проиллюстрировали, как племена, имеющие дело с одним сегментом природы, развивают коллективную магию, которая, по-видимому, так «ведет переговоры» со сверхъестественными Поставщиками пищи и удачи, как если бы они были разгневаны и их необходимо было умилостивить молитвой и самоистязанием. Первобытные религии, самый первозданный пласт во всех религиях и религиозный пласт в каждом индивидууме, изобилуют попытками искупления, которые призваны компенсировать смутные прегрешения против «материнского рая» (maternal matrix) и восстановить веру в добродетельность сил вселенной. <...>

2. Автономия против стыда и сомнения

При описании возрастного развития и кризисов человеческой личности как последовательности альтернативных базисных аттитюдов (таких как «доверие против недоверия») мы прибегаем к помощи термина «чувство» (sense of), хотя подобно «чувству здоровья» или «чувству нездоровья» такие «чувства» пронизывают нас от поверхности до самых глубин, наполняют собой сознание и бессознательное. В таком случае, они одновременно выступают и способами *переживания опыта* (experiencing), доступными интроспекции, и способами *поведения*, доступными наблюдению других, и бессознательными *внутренними состояниями*, выявляемыми посредством тестов и психоанализа. В дальнейшем важно иметь в виду все эти три измерения «чувства».

Мышечное созревание предоставляет арену для экспериментирования с двумя симультанными наборами социальных модальностей: удерживанием и отпусканием. Как это бывает со всеми социальными модальностями, их основ-

ные конфликты могут в конечном счете привести либо к враждебным, либо к доброжелательным экспектациям и аттитюдам. Поэтому удерживание может стать деструктивным и жестоким задержанием или ограничением, а может принять характер заботы: иметь и сохранять. Отпускание тоже может превратиться во враждебное высвобождение разрушительных сил или стать расслабленным «а-а...» и «пусть себе».

Следовательно, внешний контроль на этой стадии должен быть твердо убеждающим ребенка в собственных силах и возможностях. Малыш должен почувствовать, что базисному доверию к жизни — единственному сокровищу, спасенному от вспышек ярости оральной стадии, ничто не угрожает со стороны такого резкого поворота на его жизненном пути: внезапного страстного желания иметь выбор, требовательно присваивать и упорно элиминировать. Твердость внешней поддержки должна защищать ребенка против потенциальной анархии его еще необученного чувства различения, его неспособности удерживать и отпускать с разбором. Когда окружение поощряет малыша «стоять на своих ногах», оно должно оберегать его от бессмысленного и случайного опыта переживания стыда и преждевременного сомнения. <...>

Стыд — эмоция недостаточно изученная, поскольку в нашей цивилизации чувство стыда довольно рано и легко поглощается чувством вины. Стыд предполагает, что некто выставлен на «всеобщее обозрение» и сознает, что на него смотрят: одним словом, ему неловко. Некто видим, но не готов быть видимым; вот почему мы воображаем стыд как ситуацию, в которой на нас пялят глаза, когда мы неполностью одеты, в ночной рубашке, «со спущенными штанами». Стыд рано выражается в стремлении спрятать лицо или желании тут же «провалиться сквозь землю». Но, по-моему, это есть не что иное, как обращенный на себя гнев. Тот, кому стыдно, хотел бы заставить мир не смотреть на него, не замечать его «наготы». Ему хотелось бы уничтожить «глаза мира». Вместо этого он вынужден желать собственной невидимости. Эта потенциальность широко используется в воспитательном методе «пристыживания» (высмеивания), применяемом исключительно «примитивными» народами. <...>

Поэтому исход этой стадии решающим образом зависит от соотношения любви и ненависти, сотрудничества и своеволия, свободы самовыражения и ее подавления. Из чувства самоконтроля как свободы распоряжаться собой без утраты самоуважения берет начало прочное чувство доброжелательности, готовности к действию и гордости своими достижениями; из ощущения утраты свободы распоряжаться собой и ощущения чужого сверхконтроля происходит устойчивая склонность к сомнению и стыду. <...>

Мы определили соотношение между базисным доверием и институтом религии. Постоянная потребность индивидуума в том, чтобы его воля переподтверждалась и определялась в размерах внутри взрослого порядка вещей, который в то же самое время переподтверждает и устанавливает размеры воли других, имеет институциональную гарантию в *принципе правопорядка*. В повсед-

невной жизни, так же как в высоких судебных инстанциях — государственных и международных, этот принцип определяет каждому его привилегии и ограничения, обязанности и права. Чувство справедливого достоинства и законной самостоятельности у окружающих его взрослых дают готовому к самодеятельности ребенку твердую надежду в том, что поощряемый в детстве вид автономии не приведет к излишнему сомнению или стыду в более позднем возрасте. Таким образом, чувство автономии, воспитываемое у малыша и видоизменяемое с ходом жизни, служит сохранению в экономической и политической жизни чувства справедливости, равно как и само поддерживается последним.

3. Инициатива против чувства вины

В каждом ребенке на каждой стадии развития совершается чудо мощного развертывания всякий раз нового качества, которое дает новую надежду и устанавливает новую ответственность для всех. Таким новым качеством, существующим как в форме чувства, так и в форме широко распространенной особенности поведения, является инициатива. Критерии для распознавания всех этих новых чувств и качеств одни и те же: кризис, в той или иной степени подавлявший активность ребенка его неумелыми действиями и страхом, разрешается в том смысле, что кажется, будто ребенок сразу «повзрослел и душой, и телом». Теперь он выглядит «в большей степени самим собой», кажется более любящим, ненапряженным и живым в суждениях, более активным и активизирующим. Он свободен распоряжаться излишками энергии, что позволяет ему быстро забывать неудачи и приближаться к желаемому (даже если оно кажется сомнительным и, более того, опасным) неунизительным и более точным путем. Инициатива добавляет к автономии предприимчивость, планирование и стремление «атаковать» задачу ради того, чтобы быть активным, находиться в движении, тогда как раньше своеволие почти всегда подталкивало ребенка к открытому неповиновению или, во всяком случае, к вызывавшей протест независимости.

Я знаю, что само слово «инициатива» для многих имеет американский и предпринимательский оттенок. И все-таки, инициатива — это необходимая часть всякого дела; человеку необходимо чувство инициативы независимо от того, что он делает и чему учится — от собирания плодов до системы свободного предпринимательства. <...>

Снова совместное регулирование оказывается важной задачей. Там, где ребенок, сейчас столь охочий до строгого управления собой, может постепенно развивать чувство моральной ответственности, там, где он может получить некоторое представление об институтах, функциях и ролях, которые будут благоприятствовать его ответственному участию, — он будет добиваться приятных достижений во владении орудиями и оружием, в умелом обращении со значимыми игрушками и в уходе за младшими детьми. <...>

В виду опасных потенций долгого детства человека было бы разумно не забывать об общем плане этапов человеческой жизни и возможностях руководства «племенем младым», пока оно еще действительно младое. И здесь мы видим, что в соответствии с мудростью базального плана ребенок никогда так не склонен учиться быстро и жадно, стремительно взрослеть в смысле разделения обязанностей и дел, как на этой стадии своего развития. Он хочет и может заниматься совместными делами, объединяться с другими детьми для придумывания и планирования таких дел, и он стремится извлекать пользу из своих учителей и подражать идеальным прототипам. Конечно, он остается идентифицированным с родителем своего пола, но теперь уже ищет благоприятные для себя возможности там, где идентификация с делом, вероятно, сулит простор для инициативы без слишком сильного детского конфликта или эдиповой вины и оказывается более реалистической, основанной на духе равенства, постигаемого на личном опыте совместной деятельности. Во всяком случае, «эдипова» стадия имеет результатом не только введение деспотического правления морального чувства, ограничивающего горизонты дозволенного; она также задает направление движения к возможному и реальному, которое позволяет мечты раннего детства связать с целями активной взрослой жизни. Поэтому социальные институты предлагают детям этого возраста экономический этос в образе идеальных взрослых, узнаваемых по своей особой одежде и функциям и достаточно привлекательных, чтобы заменить собой героев книжек с картинками и волшебных сказок.

4. Трудолюбие против чувства неполноценности

Таким образом, могло показаться, что внутренне ребенок целиком подготовлен для «вступления в жизнь», если бы не одно обстоятельство: жизнь сперва должна быть школьной жизнью, независимо от того, происходит ли обучение в поле, джунглях или классе. Ребенку приходится забывать былые надежды и желания по мере того, как его буйное воображение приучается и укрощается законами объективного мира — даже пресловутыми чтением, письмом и арифметикой. Ибо до того, как ребенок, в психологическом отношении уже готовый к элементарной роли родителя, способен стать биологическим родителем, он должен побыть в роли работника и потенциального кормильца. С наступлением латентного периода нормально развитый ребенок забывает или, вернее, сублимирует настоятельную потребность «делать» людей путем открытого нападения или спешно стать «папой» и «мамой»: теперь он учится завоевывать признание, занимаясь полезным и нужным делом. Он овладел сферой ходьбы и модусами органов; убедился на собственном опыте, что в лоне семьи нет осуществимого будущего, и поэтому охотно соглашается приложить себя к освоению трудовых навыков и решению задач, которые заходят гораздо дальше простого игрового выражения модусов органа или получения удовольствия от функционирования

конечностей. У него развивается усердие, трудолюбие, — т.е. он приспосабливается к неорганическим законам орудийного мира. Он способен стать крайне прилежной и абсорбированной единицей производительного труда. Довести производственную ситуацию до завершения — вот цель, которая постепенно вытесняет прихоти и желания игры. *Эго* ребенка включает в свои границы его рабочие инструменты и навыки: принцип работы (Ives Hendrick) приучает его получать удовольствие от завершения работы благодаря устойчивому вниманию и упорному старанию. Во всех культурах дети на этой стадии получают *систематическое обучение*, хотя, как мы видели в главе об американских индейцах, оно отнюдь не всегда существует в виде привычного школьного обучения, которое владеющие грамотой люди должны организовывать вокруг специальных учителей, уже обученных тому, как учить грамоте. У дописьменных народов и в не требующих грамотности занятиях многое узнается от взрослых, которые становятся учителями благодаря особому дару и склонностям, а не по назначению, и, возможно, еще больше перенимается от старших детей. Таким образом, основы технологии распространяются по мере того, как ребенок оказывается готов к обращению с домашней утварью, рабочим инструментом и оружием, используемым взрослыми. У образованных народов, отличающихся большей специализацией профессий, возникает необходимость подготовки ребенка путем обучения тем предметам, которые прежде всего делают его грамотным и обеспечивают, по возможности, самое широкое базовое образование для наибольшего числа возможных профессий. Однако чем более запутанной становится профессиональная специализация, тем более неясными оказываются конечные цели инициативы; а чем сложнее становится социальная действительность, тем более туманной оказывается роль отца и матери в ней. По-видимому, школа является совершенно обособленной, отдельной культурой со своими целями и границами, своими достижениями и разочарованиями.

Опасность, подстерегающая ребенка на этой стадии, состоит в чувстве неадекватности и неполноценности. Если он отчаивается в своих орудиях труда и рабочих навыках или занимаемом им положении среди товарищей по орудийной деятельности, то это может отбить у него охоту к идентификации с ними и определенным сегментом орудийного мира. Утрата надежды на членство в такой «промышленной» ассоциации может оттянуть его назад к более изолированному и менее инструментально-сознательному внутрисемейному соперничеству времен Эдипова комплекса. Ребенок испытывает отчаяние от своего оснащения в мире орудий и в анатомии и считает себя обреченным на посредственность или неадекватность. Именно на этой стадии более широкое общество становится важным в отношении предоставления ребенку возможностей для понимания значимых ролей в технологии и экономике данного общества.

Развитие многих детей нарушается, когда в семейной жизни не удалось подготовить ребенка к жизни школьной, или когда школьная жизнь не подтверждает надежды ранних стадий.

Касаясь периода развития трудолюбия, я указывал на *внешние* и *внутренние препятствия* в использовании новых возможностей ребенка и не упоминал об обострениях новых человеческих влечений (drives), равно как и о подавленных вспышках гнева, вызванного их фрустрацией. Эта стадия отличается от более ранних в том отношении, что здесь отсутствует естественный переход от внутреннего переворота к новому овладению ситуацией и мастерству. Фрейд называет ее латентной стадией, поскольку неистовые влечения в данное время обычно находятся в спячке. Но это лишь временное затишье перед бурей полового созревания, когда все более ранние влечения вновь появляются в новом сочетании, чтобы оказаться подчиненными генитальности.

С другой стороны, латентная стадия — это наиболее решающая в социальном отношении стадия: поскольку трудолюбие влечет за собой выполнение работы рядом и вместе с другими, здесь появляется и развивается осознание *технологического этоса культуры*. Ранее мы уже указывали на опасность, угрожающую индивидууму и обществу в тех случаях, когда школьник начинает чувствовать, что цвет кожи, происхождение родителей или фасон его одежды, а не его желание и воля учиться будут определять его ценность как ученика, а значит и его чувство идентичности, которым мы непосредственно займемся в следующем разделе. Но существует и другая, более фундаментальная опасность — ограничение человеком самого себя и сужение своих горизонтов до границ поля своего труда, на который, как сказано в Библии, он был осужден после изгнания из рая. Если он признает работу своей единственной обязанностью, а профессию и должность — единственным критерием ценности человека, то может легко превратиться в конформиста и нерассуждающего раба техники и ее хозяев.

5. Идентичность против смешения ролей

С установлением добрых исходных отношений с миром навыков и инструментов и с наступлением пубертатного периода, детство в узком смысле слова подходит к концу. Начинается отрочество, а затем и юность. Но в отрочестве и ранней юности все тождества и непрерывности, на которые *Эго* полагалось до этого, снова в той или иной степени подвергаются сомнению вследствие интенсивности физического роста, соизмеримого со скоростью роста тела ребенка в раннем возрасте, усугубляемой добавившимся половым созреванием. Растущих и развивающихся подростков, сталкивающихся с происходящей в них физиологической революцией и с необходимостью решать реальные взрослые задачи, прежде всего, заботит то, как они выглядят в глазах других в сравнении с их собственными представлениями о себе, а также то, как связать роли и навыки, развитые и ценимые ранее, с профессиональными прототипами дня сегодняшнего. В поисках нового чувства тождественности и преемственности молодым

людям приходится вновь вести многие из сражений прошлых лет, даже если для этого им требуется назначать вполне приличных людей на роли своих противников. И они всегда готовы к официальному признанию прочных идолов и идеалов в качестве стражей финальной идентичности.

Интеграция, теперь уже имеющая место в форме *Эго*-идентичности, есть нечто большее, чем сумма детских идентификаций. Она представляет собой накопленный опыт способности *Эго* интегрировать все идентификации со злоключениями либидо, со способностями, развившимися из задатков, и с возможностями, предлагаемыми социальными ролями. В таком случае чувство идентичности *Эго* есть накопленная уверенность в том, что внутренняя тождественность и непрерывность, подготовленная прошлым индивидуума, сочетается с тождественностью и непрерывностью значения индивидуума для других, выявляемого в реальной перспективе «карьеры».

Опасность этой стадии заключается в смешении ролей[2]. Там, где в его основе лежит сильное предшествующее сомнение в собственной половой идентичности, не редки деликвентные и психотические эпизоды. Если ставится точный диагноз и применяется адекватное лечение, эти случаи не имеют того фатального значения, которое они получают в другие периоды жизни. Однако в большинстве случаев жизнь отдельных молодых людей нарушает неспособность установить именно профессиональную идентичность. Чтобы сохранить себя от распада, они временно сверхидентифицируются (до внешне полной утраты идентичности) с героями клик и компаний. Это кладет начало периоду «влюбленности», никоим образом, даже первоначально, не имеющей сексуальной подоплеки, за исключением тех случаев, когда нравы требуют сексуальных отношений. В значительной степени юношеская любовь — это попытка добиться четкого определения собственной идентичности, проецируя расплывчатый образ собственного *Эго* на другого и наблюдая его уже отраженным и постепенно проясняющимся. Вот почему так много в юношеской любви разговоров.

Кроме того, молодые люди могут становиться в высшей степени обособленными в своем кругу и грубо отвергать всех «чужаков», отличающихся от них цветом кожи, происхождением и уровнем культуры, вкусами и дарованиями, а часто — забавными особенностями одежды, макияжа и жестов, временно выбранных в качестве опознавательных знаков «своих». Важно понимать (что не означает мириться или разделять) такую интолерантность как защиту против «помрачения» сознания идентичности. Ибо подростки, формируя клики и стереотипизируя себя, свои идеалы и своих врагов, не только помогают друг другу временно справляться с тяжелым положением, в которое они попали, но к тому же извращенно испытывают способность друг друга хранить верность. Готовность к такому испытанию объясняет также и ту привлекательность, которую простые и жестокие тоталитарные доктрины имеют для умов молодежи тех стран и соци-

[2] См.: The Problem of Ego-Identity // Journal of American Psychological Association. Vol. 4. P. 56—121.

альных классов, где она утратила или утрачивает свою групповую идентичность (феодальную, аграрную, родовую, национальную) и сталкивается с глобальной индустриализацией, эмансипацией и расширяющейся коммуникацией.

Подростковый ум есть по существу ум моратория — психологической стадии между детством и взрослостью, между моралью, уже усвоенной ребенком, и этикой, которую еще предстоит развить взрослому. Это — идеологический ум, и действительно, именно идеологическая перспектива общества откровенно обращается к тем молодым людям, что полны желания быть утвержденными сверстниками в роли «своих» и готовы пройти процедуру ратификации, участвуя в ритуалах и принимая символы веры и программы, которые в то же время определяют, что считать злым (порочным), сверхъестественным и враждебным. В поисках социальных ценностей, служащих основанием идентичности, они, следовательно, сталкиваются лицом к лицу с проблемами *идеологии* и *аристократии* в их самом широком смысле, состоящем в том, что в пределах определенного образа мира и предопределенного хода истории к власти всегда приходят лучшие люди, а сама эта власть развивает в людях самое лучшее. Чтобы не впасть в цинизм или в апатию, молодые люди должны уметь каким-то образом убедить себя в том, что те, кто преуспевает в ожидающем их взрослом мире, берут тем самым на себя обязательство быть лучшими из лучших. Позднее мы обсудим опасности, которые проистекают из человеческих идеалов, используемых для управления гигантскими партиями и организациями, причем безразлично, руководствуются ли они при этом националистическими или интернационалистическими идеологиями. В последней части этой книги мы обсудим способ, каким современные революции пытаются разрешить и, кроме того, использовать в своих целях глубокую потребность молодежи в переопределении своей идентичности в индустриализованном мире.

6. Близость против изоляции

Позитивное качество, приобретаемое на любой стадии, испытывается необходимостью превзойти его таким образом, чтобы на следующей стадии индивидуум мог рискнуть тем, что на предыдущей было для него особо оберегаемой драгоценностью. Поэтому новоиспеченный взрослый, появившийся в результате поисков и упорного отстаивания собственной идентичности, полон желания и готов слить свою идентичность с идентичностью других. Он готов к близости или, по-другому, способен связывать себя именованными отношениями интимного и товарищеского уровня и проявлять нравственную силу, оставаясь верным таким отношениям, даже если они могут потребовать значительных жертв и компромиссов. Тело и *Эго* должны теперь быть хозяевами модусов органа и справляться с нуклеарными конфликтами для того, чтобы не дрогнуть перед страхом утраты *Эго* в ситуациях, требующих отказа от себя, как, например, при полной группо-

вой солидарности, брачных союзах и физическом единоборстве, при испытании влияния со стороны наставников и прорыве в сознание потаенных мыслей и чувств. Избегание такого личного опыта из-за страха утратить *Эго* может привести к глубокому чувству изоляции и последующему самопоглощению.

Противоположная сторона близости есть дистанцирование: готовность изолировать, а если необходимо — уничтожить те силы и тех людей, чье существование выглядит опасным для нас самих и чья «территория», кажется, захватывает пространство наших близких отношений. Развиваемые таким образом предрассудки (находящие применение и поддержку в политике и войнах) — просто более зрелые отростки на древе того слепого неприятия, которое во времена борьбы за идентичность резко и безжалостно разграничивает «свое» и «чужое». Опасность этой стадии заключается в том, что интимные, соперничающие и враждебные отношения человек испытывает к тем же самым людям. Но по мере того, как очерчиваются зоны взрослых обязанностей и когда схватка соперников отделяется от сексуального объятия, они со временем становятся подвластными тому *этическому чувству*, которое служит отличительным признаком взрослого человека.

Строго говоря, только теперь и может полностью проявиться *истинная генитальность*; ибо значительная часть половой жизни, предшествовавшей этим обязательствам, относится к активности, нацеленной на поиск идентичности, либо находится во власти фаллических или вагинальных борений (strivings), которые делают половую жизнь своего рода битвой гениталий. С другой стороны, генитальность все еще слишком часто изображают как перманентное состояние взаимного сексуального блаженства. В таком случае, именно на этом и можно было бы закончить наше обсуждение генитальности. <...>

Хотя психоанализ иногда заходил слишком далеко в своем подчеркивании генитальности как универсального лекарства для общества и тем самым подтолкнул к новой (пагубной) привычке и снабдил новым предметом потребления тех, кто хотел именно так интерпретировать его учение, он не всегда указывал все цели, которые генитальность, фактически, должна бы и, теоретически, обязана заключать в себе. Для того чтобы иметь прочное социальное значение, утопия генитальности должна включать:

1. обоюдность оргазма;
2. с любимым партнером;
3. другого пола;
4. с которым человек может и хочет разделить взаимную верность;
5. и с которым он может и охотно готов регулировать циклы:
   а) работы;
   б) произведения потомства;
   в) отдыха;
6. с тем, чтобы и потомству обеспечить все стадии удовлетворительного развития.

Очевидно, что такое утопическое достижение в больших масштабах не способно стать индивидуальной, да и терапевтической задачей тоже. Но нельзя считать генитальность и чисто сексуальной проблемой. Она есть интеграл присущих данной культуре нормативных способов подбора сексуальных партнеров, сотрудничества и соперничества.

Опасность этой стадии — изоляция, т.е. избегание контактов, которые обязывают к близости. В психопатологии это нарушение может приводить к тяжелым «проблемам характера». С другой стороны, существуют формы партнерства, равнозначные изоляции вдвоем (a deux), ограждающие обоих партнеров от необходимости напрямую столкнуться со следующим критическим событием — развитием генеративности.

7. Генеративность против стагнации

В этой книге акцент делается на стадиях детства, иначе раздел о генеративности по необходимости стал бы центральным, ибо это понятие охватывает эволюционное развитие, которое сделало человека обучающим и организующим, равно как и обучающимся животным. Модное упорство в преувеличении зависимости детей от взрослых часто закрывает от нас зависимость старшего поколения от младшего. Зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным, а зрелость нуждается в стимуляции и ободрении со стороны тех, кого она произвела на свет и о ком должна заботиться.

Тогда генеративность — это, прежде всего, заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, хотя существуют отдельные лица, вследствие жизненных неудач или особой одаренности в других областях деятельности, не направляющие этот драйв на свое потомство. И действительно подразумевается, что понятие генеративности включает в себя такие более распространенные синонимы, как *продуктивность* и *креативность*, которые, однако, не могут заменить его.

Психоанализу потребовалось какое-то время, чтобы понять, что способность самозабвенно погружаться в игру тел и душ ведет к постепенному расширению интересов *Эго* и к либидинальному вкладу в то, что при этом порождается. Поэтому генеративность — весьма важная стадия как психосексуального, так и психосоциального графика развития. В тех случаях, когда такого обогащения не удается достичь, имеет место регрессия к обсессивной потребности в псевдоблизости, часто с глубоким чувством застоя и обеднением личной жизни. Тогда эти люди начинают баловать себя, как если бы каждый из них был своим собственным и единственным ребенком; а там, где для этого есть благоприятные условия, ранняя инвалидность — физическая или психологическая — становится средством сосредоточения заботы на самом себе. Однако сам факт наличия детей или даже желания иметь их еще «не тянет» на генеративность. На деле

некоторые молодые родители страдают, по-видимому, от задержки способности развивать эту стадию. Причины отставания часто можно обнаружить во впечатлениях раннего детства; в чрезмерном себялюбии, основанном на слишком напряженном самосозидании преуспевающей личности; и наконец (здесь мы снова возвращаемся к истокам) в недостатке веры, «доверия к роду человеческому», которое побуждало бы ребенка ощущать себя так, будто он желанная надежда и забота общества.

По поводу институтов, охраняющих и укрепляющих генеративность, можно лишь сказать, что все социальные институты кодифицируют этику производящей преемственности. Даже там, где философская и духовная традиция предполагает отречение от права производить потомство или продолжать свой род, такое раннее обращение к «вечным заботам», являющееся непременным атрибутом монашеских орденов, стремится одновременно решить вопрос о своей связи с заботой о тварях земных и с Милосердием, которое считается превосходящим генеративность.

Если бы это была книга о взрослости, было бы необходимо и весьма полезно сравнить здесь экономические и психологические теории (начиная с неожиданных конвергенций и дивергенций Маркса и Фрейда) и перейти к обсуждению отношения человека к продуктам своего труда и к своему потомству.

8. Целостность *Эго* против отчаяния

Только в том, кто некоторым образом заботится о делах и людях и адаптировался к победам и поражениям, неизбежным на пути человека — продолжателя рода или производителя материальных и духовных ценностей, только в нем может постепенно вызревать плод всех этих семи стадий. Я не знаю лучшего слова для обозначения такого плода, чем целостность *Эго* (ego integrity)[3]. Не располагая ясным определением, я укажу несколько составляющих этого душевного состояния. Это — накопленная уверенность *Эго* в своем стремлении к порядку и смыслу. Это — постнарциссическая любовь человеческого *Эго* — не себя(!) — как переживание опыта, который передает некий мировой порядок и духовный смысл, независимо от того, как дорого за него заплачено. Это — принятие своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти, и что, по необходимости, не допускало никаких замен; а это, в свою очередь, подразумевает новую, отличную от прежней любовь к своим родителям. Это — товарищеские отношения с образом жизни и иными занятиями прошлых лет в том виде, как они выражены в скромных результатах и простых словах былых времен и увлечений. Даже сознавая относительность всех тех различных стилей жизни, которые придавали смысл человеческим устремлениям,

[3] Иначе говоря, отсрочки. — *Пер. источника.*

обладатель целостности *Эго* готов защищать достоинство собственного стиля жизни против всех физических и экономических угроз. Ибо он знает, что отдельная жизнь есть лишь случайное совпадение одного единственного жизненного цикла с одним и только одним отрезком истории, и что для него вся человеческая целостность сохраняется или терпит крах вместе с тем единственным типом целостности, которым ему дано воспользоваться. Поэтому для отдельного человека тип целостности, развитый его культурой или цивилизацией, становится «вотчиной души», гарантией и знаком моральности его происхождения (как это выразил Calderyn «... pero el honor — Es patrimonio del alma»)[4].

При такой завершающей консолидации смерть теряет свою мучительность.

Отсутствие или утрата этой накопленной интеграции *Эго* выражается в страхе смерти: единственный и неповторимый жизненный цикл не принимается как завершение жизни. Отчаяние выражает сознание того, что времени осталось мало, слишком мало, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности. Отвращение скрывает отчаяние, хотя и часто только в виде «массы мелких отвращений» («a thousand little disgusts»), которые так и не складываются в одно большое раскаяние: «mille petits dégôuts de soi, dont le total ne fait pas un remords, mais un gêne obscure» (Rostand)[5].

Чтобы стать зрелым взрослым, каждый индивидуум должен в достаточной степени развить у себя все вышеупомянутые качества *Эго*, так что мудрый индеец, истинный джентльмен и коренной крестьянин разделяют и узнают друг у друга конечную стадию целостности. Но каждый культурный организм (entity), развивая свой особенный тип целостности, предполагаемый его историческим путем, использует особую комбинацию этих конфликтов наряду со специфическими стимуляциями и запрещениями инфантильной сексуальности. Инфантильные конфликты становятся созидательными, только если получают непрерывную и твердую поддержку культурных институтов и определенных передовых классов, их представляющих. Для того чтобы приблизиться или испытать состояние целостности, индивидуум должен уметь следовать носителям имиджа в религии и политике, экономике и технологии, аристократической жизни, искусствах и науке. Следовательно, целостность *Эго* предполагает эмоциональную интеграцию, которая благоприятствует соучастию как посредством следования лидерам, так и через принятие ответственности лидерства.

Словарь Вебстера поможет нам завершить этот очерк на манер замкнутого цикла. Доверие (первая из ценностей нашего *Эго*) определяется в нем как «га-

---

[4] Поскольку, на наш взгляд, довольно трудно передать в одном слове (*integrity*) обыденного языка сущность столь сложного душевного состояния, укажем на близкие и полезные коннотации этого слова: честность, цельность и полнота. — *Пер. источника.*

[5] Буквально:«... но честь — есть вотчина души», или в прекрасном переводе К.Бальмонта: «Честь — место, где душа сияет». *Кальдерон.* Драмы: В 2 кн. / Пер. К. Бальмонта. М.: Наука, 1989. Кн. 2. С. 227. — *Пер. источника.*

рантированная уверенность в честности (integrity) другого», т.е. как твердая уверенность в последней из наших ценностей[6].

Я подозреваю, что Вебстер имел в виду бизнес, а не младенцев, и скорее хорошую репутацию (credit), чем веру (faith). Но сама формулировка остается в силе. И, по-видимому, можно развить парафраз отношений между целостностью (integrity) взрослого и младенческим доверием (trust), сказав, что здоровые дети не будут бояться жизни, если окружающие их старики обладают достаточной целостностью, чтобы не бояться смерти.

9. Эпигенетическая карта

В нашей книге особое значение придается стадиям детства. Однако упомянутая выше концепция жизненного цикла еще ждет систематического анализа. Для его подготовки я закончу эту главу диаграммой. В ней, как и в диаграмме прегенитальных зон и модусов, главная диагональ представляет собой нормативную последовательность психосоциальных приобретений, совершаемых по мере того, как на каждой стадии еще один нуклеарный конфликт добавляет новое качество *Эго*, новый критерий накопленной человеческой силы. Пространство ниже диагонали отводится для предшествующих вариантов разрешения каждого из этих нуклеарных конфликтов, и всякий раз они разрешаются с начала; выше диагонали отводится место для указания дериватов этих приобретений и их трансформаций в созревающей и зрелой личности.

В основе такого картирования лежат следующие предположения: 1) человеческая личность, в принципе, развивается по ступеням, предопределяемым готовностью растущего индивидуума проявлять стойкий интерес к расширяющейся социальной среде, познавать ее и взаимодействовать с ней; 2) общество, в принципе, стремится к такому устройству, когда оно соответствует такой готовности и поощряет эту непрерывную цепь потенциалов к взаимодействию, а также старается обеспечивать и стимулировать надлежащую скорость и последовательность их раскрытия. В этом и состоит «поддержание человеческого общества».

Однако карта — это лишь инструмент мышления и поэтому не может претендовать на роль предписания, требующего неукоснительного выполнения в практике воспитания и обучения ребенка, в психотерапии или же в методологии изучения детей. <...>

В этом месте было бы полезно расшифровать методологические предпосылки эпигенетической матрицы. Выделенные квадраты главной диагонали одновременно означают и последовательность стадий, и постепенное развитие органических компонентов: иначе говоря, наша карта придает определенную

[6] «Тысяча мелких отвращений к себе, общий итог которых — не угрызение совести, а смутное беспокойство» (Э. Ростан). — *Пер. источника.*

форму временной прогрессии дифференциации органов. Она показывает, что, во-первых, каждый критический пункт психосоциального «штатного расписания» систематически связан со всеми остальными, а они все, в свою очередь, зависят от правильного развития в правильной последовательности каждого такого пункта; и, во-вторых, каждый пункт существует в некоторой форме до того, как обычно наступает его критическое время.

Если я говорю, например, что преобладание базисного доверия над недоверием есть первый шаг в психосоциальной адаптации, а преобладание автономной воли над стыдом и сомнением — второй такой шаг, то соответствующее схематическое изображение выражает ряд фундаментальных отношений, существующих между двумя этими шагами, равно как и некоторые существенные для них обстоятельства. Каждый пункт приходит к своему доминирующему влиянию, испытывает свой кризис и находит свое устойчивое разрешение на протяжении обозначенной стадии. Но все они должны существовать с самого начала в какой-то форме, ибо каждое действие требует интеграции всех остальных. Так, младенец с самого начала может демонстрировать нечто подобное «автономии» в ее специфической форме, когда яростно пытается высвободиться, если его чересчур крепко держат. Однако в нормальных условиях только на втором году жизни он начинает сознавать *критическую противоположность бытия автономным созданием и зависимым существом;* и только тогда он готов для решающего столкновения со своим окружением, которое, в свою очередь, считает себя обязанным передать ребенку собственные представления и понятия об автономии и принуждении способами, вносящими существенный вклад в характер и жизнеспособность его личности в его культуре. Именно это столкновение, вместе с наступающим в результате кризисом, мы эмпирически описали для каждой стадии. Что касается продвижения вперед от одной стадии к следующей, то главная диагональ указывает ту последовательность, которой обычно придерживаются. Однако она также оставляет возможность вариаций в темпе и интенсивности. Индивидуум или культура могут чрезмерно задерживаться на доверии и продвигаться от ступени I-1, через I-2 к ступени II-2, либо ускоренно продвигаться вперед от ступени I-1 через II-1, к ступени II-2 (см. рис. 1). Но каждое такое ускорение или (относительное) отставание предположительно видоизменяет все более поздние стадии.

Таким образом, эпигенетическая диаграмма представляет систему зависящих друг от друга стадий; и хотя отдельные стадии, возможно, изучены более или менее основательно (или же обозначены более или менее точно), диаграмма предполагает, что их исследование всегда должно вестись с учетом полной конфигурации стадий. В таком случае, диаграмма привлекает мысль исследователя ко всем ее пустым клеткам: если мы занесли базисное доверие в клетку I-1, а целостность в клетку VIII-8 (см. рис.2), то мы оставляем открытым вопрос о том, каким доверие могло бы стать на стадии, где господствует потребность в целостности, равно как мы оставили открытым вопрос о том, на что оно может

III	Локомоторно-генитальная стадия			Инициатива *против* чувства вины
II	Мышечно-анальная стадия		Автономия *против* стыда и сомнения	
I	Орально-сенсорная стадия	Базисное доверие *против* недоверия		
		1	2	3

Рис. 1

походить и как собственно его называть на стадии, где доминирует стремление к автономии (II-1). Все, что мы намереваемся подчеркнуть, сводится к следующему: доверие, вероятно, развивается по своему собственному плану до того, как оно становится чем-то большим в том критическом столкновений, где развивается автономия, — и так далее, вверх по вертикали эпигенетической матрицы. Если мы предположим, что на последней стадии (VIII-1) доверие развилось в наиболее зрелую *веру,* какую только пожилой человек мог собрать в своей социальной среде и исторической эпохе, наша карта позволяет высказать соображения не только о том, каким мог бы быть такой человек, но и о том, какие подготовительные стадии он должен был бы пройти.

Из всего этого должно быть ясно, что карта эпигенеза предполагает глобальную форму мышления и переосмысливания, которая оставляет детали методологии и терминологии для последующего изучения[7].

---

[7] Впрочем, если оставить этот вопрос совершенно открытым, пришлось бы затем опровергать некоторые неправильные употребления всей этой концепции в целом. Среди них — предположение о том, что чувство доверия (как и все другие постулированные нами «положительные» чувства) является *достижением, которого* индивидуум добивается на данной стадии раз и навсегда. Фактически, некоторые авторы так настойчиво стремятся сделать из этих стадий *шкалу достижений,* что беззаботно пренебрегают всеми «отрицательными чувствами» (базисным недоверием и пр.), которые есть и остаются динамическим дополнением (до целого) «положительных» чувств на протяжении всей жизни.

Предположение, что на каждой стадии достигается ценное качество, невосприимчивое к новым внутренним конфликтам и к изменяющимся условиям, по-видимому, представляет собой проекцию на развитие ребенка той идеологии успеха, которая может опасно пропитывать наши личные и общественные мечты и делать нас неспособными к усиленной борьбе за наполненное смыслом существование в новой, индустриальной эре истории. Личность непрерывно ведет бой с опасностями существования, равно как метаболизм тела борется с распадом. Когда мы

VIII Зрелость								Целостность Эго *против* отчаяния
VII Взрослость							Генеративность *против* стагнации	
VI Ранняя взрослость						Близость *против* изоляции		
V Подростковый возраст и ранняя юность					Идентичность *против* смешения ролей			
IV Латентная стадия				Трудолюбие *против* чувства неполноценности				
III локомоторно-генитальная			Инициатива *против* чувства вины					
II мышечно-анальная стадия		Автономия *против* стыда и сомнения						
I Орально-сенсорная стадия	Базисное доверие *против* недоверия							
	1	12	3	4	5	6	7	8

Рис. 2

сталкиваемся с диагнозом состояния относительной стойкости и симптомами ее ослабления у одного и того же человека, мы просто более открыто смотрим в лицо парадоксам и трагическим потенциалам человеческой жизни.

Очищение данных стадий от всего, кроме их «достижений», имеет свою противоположность в тенденции описывать или тестировать их в качестве «черт» или «стремлений» (личности) без какой-либо предварительной попытки установить связь между развиваемой на протяжении этой книги концепцией и любезными сердцу других исследователей понятиями. Хотя сказанное выше и звучит отчасти как сетование, я не намерен замалчивать тот факт, что сам побудил других к ошибочным толкованиям и применениям данной концепции, наделив эти позитивные силы человека названиями, которые благодаря своему прошлому приобрели бесчисленные коннотации поверхностных достоинств, показной воспитанности и всемерных добродетелей. Тем не менее, я убежден, что между *Эго* и языком существует внутренняя связь, и что вопреки происходящим с ними злоключениям основные слова сохраняют составляющие их сущность значения.

Впоследствии я попытался сформулировать (для книги Джулиана Хаксли: *Julian Huxley*, Humanist Frame [Allen and Unwin, 1961; Harper and Brothers, 1962]) предварительный перечень ценных качеств, которые эволюция заложила как в базальный план стадий жизни, так и в базальный план институтов человека (более подробное обсуждение этого вопроса представлено в главе IV моей книги *Insight and Responsibility* [W. W. Norton, 1964]). Хотя я и не могу обсуждать здесь связанные с этим методологические проблемы (усугубляемые, к тому же, употреблением с моей стороны термина «базисные добродетели»), я все же приведу в качестве приложения перечень этих ценных качеств, потому что они, фактически, являются прочными последствиями тех «благоприятных соотношений», которые на каждом шагу упоминаются в главе о психосоциальных стадиях. Вот этот перечень:

Базисное доверие *против*
Базисного недоверия: Энергия и Надежда

Автономия *против*
Стыда и сомнения: Самоконтроль и Сила воли

Инициатива *против*
Чувства вины: Направление и Целеустремленность

Трудолюбие *против*
Чувства неполноценности: Система и Компетентность

Идентичность *против*
Смешения ролей: Посвящение и Верность

Близость *против*
Изоляции: Аффилиация и Любовь

Генеративность *против*
Стагнации: Производство и Забота

Целостность *Эго против*
Отчаяния: Самоотречение и Мудрость

Восемь последних слов (выделенных курсивом) названы базисными добродетелями, поскольку без них и без их восстановления от поколения к поколению все другие, более изменчивые системы человеческих ценностей утрачивают смысл и релевантность. Из всего этого перечня, я смог пока дать более подробную характеристику только одной ценности - верности. (См.: *E.H. Erikson*, Youth, Change and Challenge, editor, Basic Books, 1963). Таким образом, и данный перечень представляет собой общую концептуальную схему, внутри которой остается масса возможностей для обсуждения терминологии и методологии.

Л. Хьелл,
Д. Зиглер

Эпигенетический принцип*

Центральным для созданной Эриксоном теории развития *Эго* является положение о том, что человек в течение жизни проходит через несколько универсальных для всего человечества стадий. Процесс развертывания этих стадий регулируется в соответствии с эпигенетическим принципом созревания. Под этим Эриксон понимает следующее:

1) в принципе, личность развивается ступенчато, переход от одной ступени к другой предрешен готовностью личности двигаться в направлении дальнейшего роста, расширения осознаваемого социального кругозора и радиуса социального взаимодействия;

2) общество, в принципе, устроено так, что развитие социальных возможностей человека принимается одобрительно, общество пытается способствовать сохранению этой тенденции, а также поддерживать как надлежащий темп, так и правильную последовательность развития[1].

В книге «Детство и общество» Эриксон разделил жизнь человека на восемь отдельных стадий психосоциального развития *Эго* (как говорят, на «восемь возрастов человека»). Согласно его утверждению, эти стадии являются результатом эпигенетически развертывающегося «плана личности», который наследуется генетически. Эпигенетическая концепция развития <...> базируется на представлении о том, что каждая стадия жизненного цикла наступает в определенное для нее время («критический период»), а также о том, что полноценно функционирующая личность формируется только путем прохождения в своем развитии последовательно всех стадий. Кроме того, согласно Эриксону, каждая психосоциальная стадия сопровождается *кризисом* — поворотным моментом в жизни индивидуума, который возникает как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к

---

* *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2000. С. 219—221.

[1] См.: *Erikson E.H.* Childhood and society. N.Y.: Norton, 1963. P. 270.

индивидууму на этой стадии. Иначе говоря, каждая из восьми фаз жизненного цикла человека характеризуется специфичной именно для данной фазы («фазоспецифической») эволюционной задачей — проблемой в социальном развитии, которая в свое время *предъявляется* индивидууму, но не обязательно находит свое разрешение. Характерные для индивидуума модели поведения обусловлены тем, каким образом в конце концов разрешается каждая из этих задач, или как преодолевается кризис. Конфликты играют жизненно важную роль в теории Эриксона, потому что рост и расширение сферы межличностных отношений связаны с растущей уязвимостью функций *Эго* на каждой стадии. В то же самое время он отмечает, что кризис означает «не угрозу катастрофы, а поворотный пункт, и тем самым онтогенетический источник как силы, так и недостаточной адаптации»[2].

Каждый психосоциальный кризис, если рассматривать его с точки зрения оценки, содержит и позитивный, и негативный компонент. Если конфликт разрешен удовлетворительно (т.е. на предыдущей стадии *Эго* обогатилось новыми положительными качествами), то теперь *Эго* вбирает в себя новый позитивный компонент (например, базальное доверие и автономию), и это гарантирует здоровое развитие личности в дальнейшем. Напротив, если конфликт остается неразрешенным или получает неудовлетворительное разрешение, развивающемуся *Эго* тем самым наносится вред, и в него встраивается негативный компонент (например, базальное недоверие, стыд и сомнения). Хотя на пути развития личности возникают теоретически предсказуемые и вполне определенные конфликты, из этого не следует, что на предшествующих стадиях успехи и неудачи обязательно одни и те же. Качества, которые *Эго* приобретает на каждой стадии, не снижают его восприимчивости к новым внутренним конфликтам или меняющимся условиям[3]. Задача состоит в том, чтобы человек адекватно разрешал каждый кризис, и тогда у него будет возможность подойти к следующей стадии развития более адаптивной и зрелой личностью.

Все восемь стадий развития в психологической теории Эриксона представлены в табл. 1. В крайнем левом столбце перечислены стадии; во втором столбце указан приблизительный возраст их наступления; в третьем противопоставлены позитивные и негативные компоненты каждой стадии; в крайнем столбце справа перечислены сильные стороны *Эго* или его достоинства, приобретаемые благодаря успешному разрешению каждого кризиса. В соответствии с принципом эпигенезиса, каждая стадия основывается на разрешении и интеграции предшествовавших психосоциальных конфликтов. Эриксон выдвинул предположение, согласно которому все кризисы в той или иной степени имеют место с самого начала постнатального периода жизни человека и для каждого из них есть приоритетное время наступления в генетически обусловленной последовательности развития.

---

2 См.: *Erikson E.H.* Identity: Youth and crisis. N.Y.: Norton, 1968. P. 286.

3 См.: *Erikson E.H.* Insight and responsibility. N. Y.: Norton, 1964.

Таблица 1

Восемь стадий психосоциального развития[4]

Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Сильная сторона
1. Орально-сенсорная	Рождение—1 год	Базисное доверие — базисное недоверие	Надежда
2. Мышечно-анальная	1—3 года	Автономия — стыд и сомнение	Сила воли
3. Локомоторно-генитальная	3—6 лет	Инициативность — вина	Цель
4. Латентная	6—12 лет	Трудолюбие — неполноценность	Компетентность
5. Подростковая	12—19 лет	Эго-идентичность — ролевое смешение	Верность
6. Ранняя зрелость	20—25 лет	Интимность — изоляция	Любовь
7. Средняя зрелость	26—64 года	Продуктивность — застой	Забота
8. Поздняя зрелость	65 лет—смерть	Эго-интеграция — отчаяние	Мудрость

Полагая, что перечисленные восемь стадий представляют собой универсальную особенность человеческого развития, Эриксон указывает при этом на культурные различия в способах разрешения проблем, присущих каждой стадии. Например, ритуал посвящения в юноши существует во всех культурах, но очень широко варьирует и по форме проведения, и по влиянию на человека. Более того, Эриксон считает, что в каждой культуре наличествует «решающая координация» между развитием индивидуума и его социальным окружением. Речь идет о координации, называемой им «зубчатым колесом жизненных циклов» — законе согласованного развития, согласно которому развивающейся личности общество оказывает помощь и поддерживает ее именно тогда, когда она особенно в этом нуждается. Таким образом, с точки зрения Эриксона, потребности и возможности поколений переплетаются. Эта сложная модель обоюдной зависимости между поколениями отражена в его концепции взаимозависимости.

4 См.: *Erikson E.H.* Childhood and society. N. Y.: Norton, 1963. P. 273.

Р. Бернс

Эриксон о чувстве идентичности*

Главной задачей, которая встает перед индивидом в юности, является формирование чувства идентичности. Юноша должен ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой дальнейший путь?» В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности.

Чувство идентичности формируется у юноши постепенно; его источником служат различные идентификации, уходящие корнями в детство. Ценностные и моральные стандарты детей младшего возраста преимущественно отражают ценности и мораль их родителей; чувство собственной значимости у детей определяется в основном отношением к ним родителей. В школе мир ребенка значительно расширяется, для него становятся все более важными ценности, разделяемые его сверстниками, и оценки, высказываемые учителями и другими взрослыми. Подросток пытается выработать единую картину мировосприятия, в которой все эти ценности и оценки должны быть синтезированы. Поиск идентичности значительно усложняется, если ценностные представления родителей, учителей и сверстников не согласуются между собой.

Тщательного анализа требует само понятие идентичности. Как и любую другую психологическую характеристику личности, идентичность нельзя рассматривать в применении лишь к отдельно взятому человеку; она получает осмысление только в социальном контексте, в системе отношений индивида с другими людьми, и в первую очередь с членами его семьи. Иначе говоря, идентичность имеет как личностные (субъективные), так и социальные (объективные) аспекты, которые теснейшим образом взаимосвязаны. Такое различение было предложено Джемсом еще в 1890 г. Личностные аспекты идентичности он описывал как «сознание личностной самотождественности», противопоставляя их социальным аспектам, существующим как многообразие социальных *Я*

* *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. С. 193–202.

индивида, определяемое множественностью восприятия его разными людьми, каждый из которых имеет в своем сознании его специфический образ. Сегодня мы стремимся различать, с одной стороны, те роли, которые принимает на себя индивид, взаимодействуя с другими людьми, а с другой — то, каким он считает себя на самом деле и что иногда называют подлинным *Я* или идентичностью личности. Эти два аспекта в формировании идентичности можно рассматривать как в функционально-ролевом плане, так и сквозь призму самореализации. Взаимосвязь этих аспектов очевидна. Чем менее целостным и устойчивым является у человека чувство внутренней идентичности или самореализации, тем более противоречивым будет его внешне выраженное ролевое поведение. Если же чувство внутренней идентичности является устойчивым и согласованным, это будет выражаться и в большей последовательности его поведения, несмотря на многообразие принимаемых им социальных ролей. С другой стороны, последовательное и непротиворечивое социальное и межличностное ролевое поведение повышает уверенность человека в себе и чувство успешной самореализации.

Существование этих различий требует от индивида осуществления выбора как между различными аспектами своего внутреннего *Я*, так и внешними ролями, которые он принимает на себя в социальных ситуациях.

Конфликты, возникающие на стыке самореализации и функционально-ролевого поведения, существуют на протяжении всей жизни человека; они особенно обостряются в периоды кризисов и достигают своего апогея в пору юности. При этом идентичность не формируется в юности раз и навсегда; в сущности, этот процесс не прекращается всю жизнь. И самореализация, и функционально-ролевое поведение постоянно порождают проблемы, требующие сознательной переоценки ценностей. В жизненном процессе мы продолжаем создавать нашу собственную личностную и социальную идентичность. В этом смысле правильнее было бы говорить не о пассивном *формировании* идентичности, а о перманентном *творческом процессе,* в ходе которого мы создаем и модифицируем свою идентичность. Важность личностного и социального аспектов идентичности и процесса их постоянного взаимодействия находит отчетливое отражение в определении идентичности, данном Эриксоном[1]: «Сознательное ощущение наличия личной идентичности основывается на двух наблюдениях, существующих одновременно. Это, во-первых, непосредственное восприятие индивидом своей длящейся самотождественности, а во-вторых, восприятие того факта, что другие люди также видят эту длящуюся самотождественность». Поэтому, как считает Эриксон, для достижения чувства идентичности юноша должен научиться быть в высшей степени самим собой в тех случаях, когда он больше всего значим для других, а именно, для тех, кто является подлинно значимым для него.

Нередко случается, что молодой человек, достигший возраста, в котором выбор идентичности становится необходимым, реально оказывается к этому

[1] *Erikson E.H.* Identity and the life cycle. N.Y.: IUP, 1959.

неспособен. В такой ситуации индивид может прибегнуть к тому, что Эриксон называет «психосоциальным мораторием», т.е. к продлению переходного периода от юности к взрослости. В этот период жизнь юноши как будто лишена целенаправленности; он пассивно ожидает момента, когда ему представится возможность найти себя.

Если рассматривать юность на пересечении психоаналитического и социологического подходов, как это делает Эриксон, то эту пору жизни можно определить как период физической зрелости и социальной незрелости: т.е. ребенок гораздо раньше становится взрослым в плане физиологии, чем способным эффективно принимать на себя взрослые роли. Все психологические проблемы юношеского периода в конечном счете обусловлены тем, что новые для индивида физические возможности и новые формы социального давления, побуждающие его стать самостоятельным, сталкиваются с многочисленными препятствиями, затрудняющими его движение к подлинной независимости.

В результате этого столкновения у молодого человека возникает статусная неопределенность, т.е. неопределенность его социального положения и ожиданий, которые он испытывает; все это находит свое выражение в проблеме самоопределения. Кроме того, необходимость принимать решения, важные для всей его дальнейшей жизни, избирать для себя взрослые роли, основываясь только на том, что он представляет собой в настоящем, приводит к еще большей неуверенности в себе.

В общественном плане все эти проявления внешнего и внутреннего давления, побуждающие индивида к большей независимости, профессиональному самоопределению, установлению взаимоотношений с противоположным полом, означают, что индивид должен отделиться от родительской семьи и создать новую самостоятельную семью. На протяжении юности индивид превращается из человека зависимого, полностью эмоционально привязанного к родителям, в человека, способного отправиться в самостоятельный жизненный путь, чтобы создать новые, не менее прочные человеческие взаимоотношения. Поэтому нет ничего странного или неожиданного в том, что в свете всех этих физических, эмоциональных и социальных трансформаций период юности выступает для большинства теоретиков как время особых трудностей, связанных с образом *Я* индивида.

Взгляды Эриксона оказали огромное влияние на представления о юношестве и значении этого периода в становлении личности. В частности, общеупотребимыми стали такие используемые Эриксоном эмоционально насыщенные понятия, как «кризис идентичности» или «обыденная психопатология юношеского возраста». Широкое признание получило представление о том, что смятение — нормальное явление в развитии молодого человека и что кризисные моменты характерны скорее для конца периода юности.

В юности индивид стремится к переоценке самого себя в отношениях с близкими людьми и с обществом в целом — в физическом, социальном и эмо-

циональном планах. Он трудится в поте лица, чтобы обнаружить различные грани своей *Я*-концепции и стать наконец самим собой, ибо все прежние способы самоопределения кажутся ему непригодными.

Говоря о юности как о «психосоциальном моратории», Эриксон подчеркивает, что выбор поприща, установок, жизненного стиля, людей, с которыми молодого человека связывают личные взаимоотношения, производится на фоне противоречивых взглядов и ценностей, на основе крайне ограниченного жизненного опыта. В этом ценностном хаосе многие подростки помогают друг другу преодолеть дискомфортное состояние кризиса идентичности в бесконечных задушевных беседах, в попытках осмыслить свою роль в рамках того или иного стереотипа, будь то «битники», «рокеры», «студенты», «ангелы смерти». Точно так же они стремятся найти стереотипные оценки для тех, кто противостоит им в этих ролях, — учителей, родителей, полиции и т.д. Всякой подростковой группе свойственно стремление играть роль вытесняющей семью притягательной силы.

Один из способов решения проблемы идентичности заключается в испытании различных ролей. Многие специалисты считают, что юность — это период ролевого экспериментирования, когда подросток «примеряет к себе» различные взгляды и интересы. Нередко высказывается опасение, что современная ситуация конкуренции в сфере образования и необходимость раннего профессионального выбора лишают многих подростков возможности по-настоящему исследовать жизнь. В результате некоторые подростки «выпадают» из социума, чтобы получить время для размышлений о том, что они хотели бы делать в жизни, и для испытания различных вариантов идентичности. Разнообразные коммуны и религиозные группы зачастую становятся временным пристанищем для молодых людей, ищущих свой образ жизни. Здесь они находят группу, с которой возможна идентификация, и время, необходимое для того, чтобы выработать более устойчивую систему убеждений.

Поиск идентичности может разрешаться по-разному. Некоторые молодые люди после периода экспериментирования и моральных исканий начинают продвигаться в направлении той или иной цели. Другие могут и вовсе миновать кризис идентичности. К ним относятся те, кто безоговорочно принимает ценности своей семьи и избирает поприще, предопределенное родителями. В известном смысле их идентичность кристаллизуется в весьма раннем возрасте.

Некоторые молодые люди на пути длительных поисков идентичности сталкиваются со значительными трудностями. Нередко идентичность обретается ими лишь после мучительного периода проб и ошибок. В ряде случаев человеку так и не удается достичь прочного ощущения собственной идентичности.

В прежние времена формирование устойчивой идентичности было делом более простым, так как набор возможных идентификаций был ограничен. В наше время набор этот практически неисчерпаем. Любой культурно заданный стандарт в принципе доступен каждому. Средства массовой информации и произведения

массовой культуры обрушивают на общество целую лавину образов, значительная часть которых не имеет ничего общего с реальностью конкретного социума. Одних они смущают и сбивают с толку, для других служат стимулом к дальнейшему поиску прочной и нестандартной основы для самоидентификации.

Главной опасностью, которой, по мнению Эриксона, должен избежать в этот период молодой человек, является размывание чувства своего *Я*. Юношу одолевают сомнения в возможности направить свою жизнь в какое-то определенное русло. Его тело быстро растет и меняет облик, половое созревание наполняет все его существо и воображение незнакомым волнением, впереди открывается взрослая жизнь во всем противоречивом многообразии. Стоит ли удивляться, что юноша часто оказывается в растерянности?

Эриксон указывает четыре основные линии развития неадекватной идентичности[2].

Уход от близких взаимоотношений. Юноша может избегать слишком тесных межличностных контактов, боясь утратить в них собственную идентичность. Это нередко приводит к стереотипизации и формализации отношений или к самоизоляции.

Размывание времени. В этом случае юноша неспособен строить планы на будущее или вообще утрачивает ощущение времени. Считается, что такого рода проблемы связаны с боязнью изменений и взросления, обусловленной, с одной стороны, неверием в то, что время способно принести какие-либо перемены, а с другой — тревожным опасением, что перемены все-таки могут произойти.

Размывание способности к продуктивной работе. Здесь молодой человек сталкивается с невозможностью эффективно использовать свои внутренние ресурсы в какой-либо работе или в учебе. Любая деятельность требует вовлеченности, от которой индивид стремится защититься. Эта защита выражается либо в том, что он не может найти в себе силы и сосредоточиться, либо в том, что он с головой уходит в какую-нибудь одну деятельность, пренебрегая всеми остальными.

Негативная идентичность. Нередко молодой человек стремится найти идентичность, прямо противоположную той, которой отдают предпочтение его родители и другие взрослые. Потеря чувства идентичности часто выражается в презрительном и враждебном неприятии той роли, которая считается нормальной в семье или в ближайшем окружении подростка. Такая роль в целом или любые ее аспекты — будь то женственность или мужественность, расовая или классовая принадлежность и т.д. может стать тем фокусом, в котором сосредоточится все презрение, на какое способен молодой человек.

Конечно, вовсе не у каждого юноши, испытывающего кризис идентичности, можно встретить сочетание всех этих элементов.

Преодолеваются ли эти явления относительно легко или приводят к правонарушениям, неврозам или даже психозам — во многом зависит от предшеству-

---

[2] См.: *Erikson E.H.* Identity, youth and crisis. N.Y.: Norton, 1968.

ющего опыта подростка. Если развитие личности проходило в благоприятной обстановке, самооценка ребенка складывалась под действием впечатлений, связанных с собственной успешностью и с положительными реакциями на него других людей. Наряду с этим у него формировалось убеждение, что его ждет вполне доступное для его понимания будущее, в котором ему будет отведена определенная роль. В юности это убеждение может быть временно поколеблено, однако личностная интеграция на новой основе для такого индивида, как правило, не представляет особых затруднений, и, когда она достигается, юноша вновь обретает ощущение адекватности того пути, по которому он продвигается.

Но для подростка, испытавшего в детстве дефицит позитивных реакций на него со стороны окружающих или чувство незащищенности, вызванное неправильным воспитательным стилем родителей, преодолеть такое нарушение равновесия бывает непросто. Он и так не слишком уверен в себе, а юношеские проблемы, связанные с физиологическими и психосоциальными переменами, еще усиливают его внутренние сомнения, его недоверие к окружающему миру.

Важнейшим механизмом формирования идентичности являются, по Эриксону, последовательные идентификации ребенка со взрослыми. Возможность таких идентификаций составляет необходимую предпосылку развития, ибо психосоциальная идентичность в конечном счете возникает как их постепенный синтез. Если между различными моделями, с которыми идентифицируется ребенок, возникает конфликт, он выражается в соответствующих психологических проблемах ребенка. Наличие идентичности предполагает устойчивость самовосприятия индивида и его уверенность в том, что другие люди воспринимают его таким, какой он есть.

Важным этапом на пути решения подростком своих психологических проблем следует считать развитие способности к формальному мыслительному оперированию[3]. По сравнению с ребенком юноша уже способен более объективно оценивать свой опыт и рассматривать открывающиеся перед ним возможности. Он постепенно осознает точки зрения других людей и начинает более реалистично судить о мотивах их действий. Все это освобождает его от пут эгоцентрического мировосприятия. Смысл поведения взрослых, который до этого был от него скрыт, постепенно становится для него доступным. Он уже может

---

[3] Автор придерживается взглядов Ж. Пиаже на проблему интеллектуального формирования личности, который выделяет ряд универсальных стадий процесса умственного развития у детей и подростков;

1) сенсомоторная стадия — от рождения до двух лет;

2) дооперациональное мышление — от двух до семи лет;

3) стадия конкретных операций — от семи до одиннадцати лет;

4) стадия концептуального мышления (формальных операций) — от одиннадцати до пятнадцати лет.

По своим границам стадии эти варьируют у каждого ребенка и являются в значительной мере условными в онтогенезе конкретного индивида. Тем не менее, по мнению Ж. Пиаже, их последовательность и основное содержание носят инвариантный характер.

оценивать это поведение, рассматривая его в системе различных человеческих проявлений. С другой стороны, способность к формализованному мышлению оказывается в определенном отношении небезопасной: овладев ею, подросток отказывается от прежнего поведенческого репертуара, от уже освоенных ролей, а новые роли, нередко идущие вразрез с установками родителей, далеко не всегда являются адекватными с точки зрения ожиданий, предъявляемых ему социумом.

Когда физическая зрелость накладывается на социальную незрелость, юноша оказывается перед лицом противоречий, обусловленных необходимостью выбора в сложной социальной ситуации, в которой его статус является в высшей степени неопределенным. Свойственные многим подросткам нервозность, неловкость, демонстративность создают впечатление инфантильности и даже умственной неразвитости. Неблагоприятные реакции окружающих, вызванные этими проявлениями, приводят к возникновению у них ощущения собственной социальной неадекватности и неполноценности. Спонтанные проявления эмоций, которые выглядят чересчур сильными и неоправданными, обычно воспринимаются окружающими как признаки инфантильной импульсивности.

Поэтому эмоциональная неуравновешенность для юношеского периода может считаться нормой. Подросток, только что перешагнувший порог детства, еще не нашел для себя надежной, устойчивой опоры в идентичности ответственного взрослого. В стрессовых ситуациях подростки нередко возвращаются к надежной роли ребенка, зависимого от родителей. Но в то же время им бывает стыдно этой зависимости, поскольку множество разнообразных факторов постоянно подталкивает их к завоеванию независимости, к эмансипации от родителей. Что думают о нем родители, становится гораздо менее важным по сравнению с мнением сверстников и других взрослых. Ставшие притчей во языцех «смены настроения» подростка можно объяснить циклическим действием следующего механизма. Стремясь утвердить свою независимость, подросток становится неуступчивым, дерзким, ведет себя с родителями вызывающе, доводит их до такого состояния, что они почти готовы выгнать его из дома. Это пугает его, и он снова становится дружелюбным и покладистым, ищет примирения. Отношения в семье выравниваются, в них возникают близость и взаимная привязанность, но все это начинает слишком напоминать ситуацию детских взаимоотношений с родителями, которые он стремится разрушить. Тогда он вновь начинает протестовать.

Совершенно ясно, что на долю родителей и учителей выпадает немалая психологическая нагрузка. Они должны уметь разумно реагировать на изменения взаимоотношений с подростком, чтобы, с одной стороны, предоставить ему независимость, к которой он стремится, а с другой — не терять реального контроля над его поведением, удерживая его в разумных границах. Поэтому нет ничего удивительного в том, что юность является периодом стрессов не только для самих подростков, но и для тех, кто их окружает. Однако в большинстве случаев эмо-

циональные проблемы юношеского развития являются временными и не представляют большой опасности. Ситуации, в которых действительно требуется квалифицированная консультация психолога, возникают не так уж часто.

К концу юношеского периода битва за независимость оказывается в целом выиграна, хотя победа эта еще не очень прочна. Юноша уже в основном освободился от детской зависимости. Он может сам о себе позаботиться, может отвечать за последствия своих поступков. У него уже есть система ценностей, благодаря которой он способен судить о себе как взрослый. Его поведение становится менее импульсивным, более последовательным, эмоции перестают быть ведущим фактором в его организации. Он уже может строить глубокие человеческие взаимоотношения, в которых не склонен воспроизводить тип своих детских отношений с родителями, основанных на зависимости. Он полностью осознал и принял свой новый физический облик, свою половую роль и чувствует, что другие люди тоже относятся к нему как к взрослому. У него есть вполне определенные соображения относительно того, кем он хочет быть и как дальше строить свою жизнь. В общем, он приобрел к этому времени довольно устойчивые личностные качества, которые уже не могут меняться скачкообразно, хотя и будут еще, без сомнения, эволюционировать по мере накопления опыта самопознания.

Не следует забывать, что представления Эриксона, ставшие сегодня ведущей теоретической концепцией юношеского развития, были разработаны им на основе изучения клинических случаев. По мнению самого Эриксона, эти представления нельзя подвергать слишком широкому обобщению. Тем не менее, никакая теория не оказала такого влияния на представления о юношестве, как теория Эриксона.

З. Фрейд

[Стадии сексуального развития и этиология неврозов]*

Сексуальная жизнь человека

<...> Говоря серьезно, не так-то легко определить, что составляет содержание понятия «сексуальное». <...> Это то, что складывается из учета противоположности полов, получения наслаждения, продолжения рода и характера скрываемого неприличного, — такого определения будет достаточно для всех практических требований жизни. Но его недостаточно для науки. Потому что благодаря тщательным исследованиям, ставшим возможными только благодаря готовому на жертвы самопреодолению, мы познакомились с группами индивидов, «сексуальная жизнь» которых самым резким образом отклоняется от обычного среднего представления. Одни из этих «извращенных» исключили, так сказать, из своей программы различие полов. Только люди одного с ними пола могут возбудить их сексуальные желания; другой пол, особенно его половые органы, вообще не является для них половым объектом, в крайних случаях даже вызывает отвращение. Тем самым они, естественно, отказались от всякого участия в продолжении рода. <...>

Эти извращенные, по крайней мере, поступают со своим сексуальным объектом примерно так же, как нормальные со своим. Но имеется большое число таких ненормальных, сексуальная деятельность которых все больше удаляется от того, что кажется желанным разумному человеку. <...> Их надо как-то классифицировать, чтобы нам не запутаться. <...> Мы разделяем их на таких, у которых, как у гомосексуалистов, изменился сексуальный объект, и на других, у которых прежде всего изменилась сексуальная цель. К первой группе относятся те, кто отказался от соединения гениталий и при половом акте заменяет гениталии партнера другой частью или областью тела; при этом они не считаются с недостат-

* *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции М.: Наука, 1989. С. 192—195, 197, 199—203, 207—209, 216—217, 219—226, 228—231.

ками органического устройства и переступают границы отвращения (рот, задний проход вместо влагалища). Сюда относятся и другие, у которых хотя и сохранился интерес к гениталиям, но не из-за сексуальных, а из-за других функций, в которых они участвуют по анатомическим причинам и вследствие соседства. По ним мы узнаем, что функции выделения, которые при воспитании ребенка отодвигаются на задний план как неприличные, могут всецело привлечь к себе сексуальный интерес. Далее идут другие, которые вообще отказались от гениталий как объекта и поставили на их место как заданный объект другую часть тела — женскую грудь, ногу, косу. Затем следуют те, для которых ничего не значит и часть тела, но все желания выполняет какой-либо предмет одежды, обувь, что-либо из нижнего белья, — фетишисты. Следующее место в этом ряду занимают лица, которые хотя и желают весь объект, но предъявляют к нему совершенно определенные странные или отвратительные требования, даже такие, чтобы объект стал беззащитным трупом, и делают его таковым в своем преступном насилии, чтобы наслаждаться им. Но довольно ужасов из этой области!

Другую группу возглавляют извращенные, поставившие целью своих сексуальных желаний то, что в нормальных условиях является только вступительным и подготовительным действием, а именно разглядывание и ощупывание другого лица или подглядывание за ним при исполнении интимных отправлений или обнажение своих собственных частей тела, которые должны быть скрыты, в смутной надежде, что они будут вознаграждены таким же ответным действием. Затем следуют загадочные садисты, нежное стремление которых не знает никакой иной цели, как причинить своему объекту боль или мучение, начиная с легкого унижения вплоть до тяжелых телесных повреждений, и, как бы для равновесия, их антиподы — мазохисты, единственное удовольствие которых состоит в том, чтобы испытать от любимого объекта все унижения и мучения в символической и в реальной форме. Имеются еще и другие, у которых сочетается и переплетается несколько таких ненормальностей, и, наконец, мы еще узнаем, что каждая из этих групп существует в двух видах, что наряду с теми, кто ищет сексуального удовлетворения в реальности, есть еще другие, которые довольствуются тем, чтобы только представить себе такое удовлетворение, которым вообще не нужен никакой реальный объект, так как они могут заменить его себе фантазией.

При этом не подлежит ни малейшему сомнению, что в этих безумствах, странностях и мерзостях действительно проявляется сексуальная деятельность этих людей. Не только они сами так понимают и чувствуют замещающее отношение, но и мы должны сказать, что все это играет в их жизни ту же роль, что и нормальное сексуальное удовлетворение в нашей, за это они приносят те же, часто громадные жертвы, и в общем, и в частном можно проследить, где эти ненормальности граничат с нормой, а где отклоняются от нее. Вы также не можете не заметить, что характер неприличного, присущий сексуальной деятельности, имеет место и здесь, но по большей части он усиливается до позорного. <...>

Если мы не сумеем понять эти болезненные формы сексуальности и связать их с нормальной сексуальной жизнью, то мы не поймем и нормальной сексуальности. Одним словом, перед нами стоит неизбежная задача дать теоретическое объяснение возможности [возникновения] названных извращений и их связи с так называемой нормальной сексуальностью. <...>

Мы сказали, что невротические симптомы являются замещением сексуального удовлетворения, и я указал вам, что подтверждение этого положения путем анализа симптомов натолкнется на некоторые трудности. Оно оправдывается только в том случае, если в понятие «сексуальное удовлетворение» мы включим так называемые извращенные сексуальные потребности, потому что такое толкование симптомов напрашивается поразительно часто. Притязания гомосексуалистов, или инвертированных, на исключительность сразу же теряют свой смысл, когда мы узнаем, что удается доказать наличие гомосексуальных побуждений у каждого невротика и что значительное число симптомов выражает это скрытое извращение. Те, кто сами себя называют гомосексуалистами, представляют собой сознательно и открыто инвертированных, затерянных среди большого числа скрытых гомосексуалистов. <...>

Может быть, в настоящую минуту у вас создается впечатление, что мы скорее запутали, чем выяснили отношение между нормальной и извращенной сексуальностью. Но примите во внимание следующее соображение: если верно то, что реальное затруднение или лишение нормального сексуального удовлетворения может вызвать у некоторых лиц извращенные наклонности, которые в других условиях не появились бы, то у этих лиц следует предположить нечто такое, что идет навстречу извращениям; или, если хотите, они имеются у них в латентной форме. Но тем самым мы приходим ко второму новому факту, о котором я вам заявил. Психоаналитическое исследование было вынуждено заняться также сексуальной жизнью ребенка, а именно потому, что воспоминания и мысли, приходящие в голову при анализе симптомов (взрослых), постоянно ведут ко времени раннего детства. То, что мы при этом открыли, подтвердилось затем шаг за шагом благодаря непосредственным наблюдениям за детьми. И тогда оказалось, что в детстве можно найти корни всех извращений, что дети предрасположены к ним и отдаются им в соответствии со своим незрелым возрастом, короче говоря, что извращенная сексуальность есть не что иное, как возросшая, расщепленная на свои отдельные побуждения инфантильная сексуальность. <...>

А теперь я хочу изложить вам то, что яснее всего позволяет судить о сексуальной жизни ребенка. Здесь целесообразно также ввести понятие *либидо* (Libido). Либидо, совершенно аналогично *голоду,* называется сила, в которой выражается влечение, в данном случае сексуальное, как в голоде выражается влечение к пище. Другие понятия, такие, как сексуальное возбуждение и удовлетворение, не нуждаются в объяснении. <...>

Первые сексуальные побуждения у грудного младенца проявляются в связи с другими жизненно важными функциями. Его главный интерес, как вы

знаете, направлен на прием пищи; когда он, насытившись, засыпает у груди, у него появляется выражение блаженного удовлетворения, которое позднее повторится после переживания полового оргазма. Но этого, пожалуй, слишком мало, чтобы строить на нем заключение. Однако мы наблюдаем, что младенец желает повторять акт приема пищи, не требуя новой пищи; следовательно, при этом он не находится во власти голода. Мы говорим: он сосет, и то, что при этом действии он опять засыпает с блаженным выражением, показывает нам, что акт *сосания* сам по себе доставил ему удовлетворение. Как известно, скоро он уже не засыпает, не пососав. На сексуальной природе этого действия начал настаивать старый врач в Будапеште д-р Линднер (1879). Лица, ухаживающие за ребенком, не претендуя на теоретические выводы, по-видимому, аналогично оценивают сосание. Они не сомневаются в том, что оно служит ребенку только для получения удовольствия, относят его к дурным привычкам и принуждают ребенка отказаться от этого, применяя неприятные воздействия, если он сам не желает оставить дурную привычку. Таким образом, мы узнаем, что грудной младенец выполняет действия, не имеющие другой цели, кроме получения удовольствия. Мы полагаем, что сначала он переживает это удовольствие при приеме пищи, но скоро научается отделять его от этого условия. Мы можем отнести получение этого удовольствия только к возбуждению зоны рта и губ, называем эти части тела *эрогенными зонами,* а полученное при сосании удовольствие *сексуальным.* О правомерности такого названия нам, конечно, придется еще дискутировать.

Если бы младенец мог объясняться, он несомненно признал бы акт сосания материнской груди самым важным в жизни. По отношению к себе он не так уж не прав, потому что этим актом сразу удовлетворяет две важные потребности. Не без удивления мы узнаем затем из психоанализа, какое большое психическое значение сохраняет этот акт на всю жизнь. Сосание материнской груди становится исходным пунктом всей сексуальной жизни, недостижимым прообразом любого более позднего сексуального удовлетворения, к которому в тяжелые времена часто возвращается фантазия. Оно включает материнскую грудь как первый объект сексуального влечения; я не в состоянии дать вам представление о том, насколько значителен этот первый объект для выбора в будущем любого другого объекта, какие воздействия оказывает он со всеми своими превращениями и замещениями на самые отдаленные области нашей душевной жизни. Но сначала младенец отказывается от него в акте сосания и заменяет частью собственного тела. Ребенок сосет большой палец, собственный язык. Благодаря этому он получает независимость в получении удовольствия от одобрения внешнего мира а, кроме того, для его усиления использует возбуждение другой зоны тела. Эрогенные зоны не одинаково эффективны; поэтому когда младенец, как сообщает Линднер, при обследовании собственного тела открывает особенно возбудимые части своих гениталий и переходит от сосания к онанизму, это становится важным переживанием.

Благодаря [выяснению] значимости сосания мы познакомились с двумя основными особенностями детской сексуальности. Она возникает в связи с удовлетворением важных органических потребностей и проявляется *аутоэротически,* т.е. ищет и находит свои объекты на собственном теле. То, что яснее всего обнаружилось при приеме пищи, отчасти повторяется при выделениях. Мы заключаем, что младенец испытывает ощущение удовольствия при мочеиспускании и испражнении и скоро начинает стараться совершать эти акты так, чтобы они доставляли ему возможно большее удовольствие от возбуждения соответствующих эрогенных зон слизистой оболочки. В этом отношении, как тонко заметила Лу Андреа-Саломе (1916), внешний мир выступает против него, прежде всего, как мешающая, враждебная его стремлению к удовольствию сила и заставляет его предчувствовать будущую внешнюю и внутреннюю борьбу. От своих экскретов он вынужден освобождаться не в любой момент, а когда это определяют другие лица. Чтобы заставить его отказаться от этих источников удовольствия, все, что касается этих функций, объявляется неприличным и должно скрываться от других. Здесь он вынужден, прежде всего, обменять удовольствие на социальное достоинство. Его отношение к самим экскретам сначала совершенно иное. Он не испытывает отвращения к своему калу, оценивает его как часть своего тела, с которой ему нелегко расстаться, и использует его в качестве первого «подарка», чтобы наградить лиц, которых он особенно ценит. И даже после того, как воспитателям удалось отучить его от этих наклонностей, он переносит оценку кала на «подарок» и на «деньги». Свои успехи в мочеиспускании, он, по-видимому, напротив, рассматривает с особой гордостью.

Я знаю, что вам давно хочется меня прервать и крикнуть: довольно гадостей! Дефекация — источник сексуального удовольствия, которое испытывает уже младенец! Кал — ценная субстанция, задний проход — своего рода гениталии! Мы не верим этому, но теперь мы понимаем, почему педиатры и педагоги отвергли психоанализ и его результаты. Нет, уважаемые господа! Вы только забыли, что я хотел вам изложить факты инфантильной сексуальной жизни в связи с сексуальными извращениями. Почему бы вам не знать, что задний проход действительно берет на себя роль влагалища при половом акте у большого числа взрослых гомосексуальных и гетеросексуальных? И что есть много людей, испытывающих сладострастное ощущение при дефекации всю свою жизнь и описывающих его как довольно сильное? Что касается интереса к акту дефекации и удовольствия от наблюдения дефекации другого, то вам подтвердят это сами дети, когда станут на несколько лет старше и смогут сообщить об этом. Разумеется, вы не должны перед этим постоянно запугивать детей, иначе они отлично поймут, что должны молчать об этом. Что касается других вещей, которым вы не хотите верить, я отсылаю вас к результатам анализа и непосредственному наблюдению за детьми и должен сказать, что это

прямо-таки искусство не видеть всего этого или видеть как-то иначе. Я также не имею ничего против того, чтобы вам резко бросилось в глаза родство детской сексуальности с сексуальными извращениями. Это, собственно, само собой разумеется; если у ребенка вообще есть сексуальная жизнь, то она должна быть извращенного характера, потому что, кроме некоторых темных намеков, у ребенка нет ничего, что делает сексуальность функцией продолжения рода. С другой стороны, общая особенность всех извращений состоит в том, что они не преследуют цель продолжения рода. Мы называем сексуальную деятельность извращенной именно в том случае, если она отказывается от цели продолжения рода и стремится к получению удовольствия как к независимой от него цели. Вы поймете, таким образом, что перелом и поворотный пункт в развитии сексуальной жизни состоит в подчинении ее целям продолжения рода. Все, что происходит до этого поворота, так же как и все, что его избежало, что служит только получению удовольствия, приобретает малопочтенное название «извращенного» и презирается как таковое.

Позвольте мне поэтому продолжить краткое изложение [фактов] инфантильной сексуальности. То, что я сообщил о двух органических системах (пищеварительной и выделительной), я мог бы дополнить с учетом других систем. Сексуальная жизнь ребенка исчерпывается именно проявлением ряда частных влечений (Partialtriebe), которые независимо друг от друга пытаются получить удовольствие частично от собственного тела, частично уже от внешнего объекта. Очень скоро среди этих органов выделяются гениталии; есть люди, у которых получение удовольствия от собственных гениталий без помощи гениталий другого человека или объекта продолжается без перерыва от младенческого онанизма до вынужденного онанизма в годы половой зрелости и существует затем неопределенно долго и в дальнейшем. Впрочем, с темой онанизма мы не так-то скоро покончим; это материал, требующий многостороннего рассмотрения. Все-таки должен вам сказать кое-что о *сексуальном исследовании* (Sexualforschung) детей. Оно слишком типично для детской сексуальности и крайне значимо для симптоматики неврозов. Детское сексуальное исследование начинается очень рано, иногда еще до трехлетнего возраста <...>

Вы, конечно, слышали, уважаемые господа, что понятие сексуального в психоанализе претерпело неоправданное расширение с целью сохранить положения о сексуальной причине неврозов и сексуальном значении симптомов. Теперь вы можете сами судить, является ли это расширение неоправданным. Мы расширили понятие сексуальности лишь настолько, чтобы оно могло включать сексуальную жизнь извращенных и детей. Это значит, что мы возвратили ему его правильный объем. То, что называют сексуальностью вне психоанализа, относится только к ограниченной сексуальной жизни, служащей продолжению рода и называемой нормальной.

Развитие либидо и сексуальная организация

<...> Примерно с шестого до восьмого года жизни наблюдается затишье и спад в сексуальном развитии, который в самых благоприятных в культурном отношении случаях заслуживает названия латентного периода (Latenzzeit). Латентного периода может и не быть, он вовсе не обязательно прерывает на время сексуальную деятельность и гасит сексуальные интересы по всей линии. Большинство переживаний и душевных движений перед наступлением латентного периода подвергается затем инфантильной амнезии, уже обсуждавшемуся ранее забвению, которое окутывает наши первые годы и отчуждает их от нас. При каждом психоанализе ставится задача восстановить в памяти этот забытый период жизни; невозможно отделаться от мысли, что мотивом этого забвения оказались содержащиеся в нем истоки сексуальной жизни, т.е. что это забвение является результатом вытеснения.

С трехлетнего возраста сексуальная жизнь ребенка во многом соответствует сексуальной жизни взрослого; она отличается от последней, как уже известно, отсутствием твердой организации с приматом гениталий, неизбежными чертами извращения и, разумеется, гораздо меньшей интенсивностью всего влечения. Но самые интересные для теории фазы сексуального развития, или, как мы предпочитаем говорить, развитие либидо, идут вслед за этим моментом. Это развитие протекает гак быстро, что непосредственному наблюдению никогда не удалось бы задержать его мимолетные картины. Только при помощи психоаналитического исследования неврозов можно было догадаться о еще более ранних фазах развития либидо. <...>

Итак, мы можем теперь показать, как складывается сексуальная жизнь ребенка, прежде чем установится примат гениталий, который подготавливается в первую инфантильную эпоху до латентного периода и непрерывно организуется в период полового созревания. В этот ранний период существует особого рода неустойчивая организация, которую мы называем *прегенитальной.* Но на первом плане в этой фазе выступают не генитальные частные влечения, а *садистские* и *анальные.* Противоположность *мужского* и *женского* здесь не играет никакой роли; ее место занимает противоположность *активного* и *пассивного,* которую можно назвать предшественницей сексуальной полярности, с которой она позднее и сливается. То, что в проявлениях этой фазы нам кажется мужским, рассмотренное с точки зрения генитальной фазы, оказывается выражением стремления к овладению, легко переходящего в жестокость. Стремления, имеющие пассивную цель, связываются с очень значимыми для этого времени эрогенными зонами у выхода кишечника. Сильно проявляется влечение к разглядыванию и познанию; гениталии принимают участие в сексуальной жизни, собственно, лишь в роли органа выделения мочи. У частных влечений этой фазы нет недостатка в объектах, но все эти объекты не обязательно соединены в

одном объекте. Садистско-анальная организация является ближайшей ступенью к фазе генитального господства. Более подробное изучение показывает, сколько от этой организации сохраняется в более поздней окончательной форме сексуальности и какими путями ее частные влечения вынуждены включаться в новую генитальную организацию. За садистско-анальной фазой развития либидо нам открывается еще более ранняя, еще более примитивная ступень организации, в которой главную роль играет эрогенная зона рта. Вы можете догадаться, что к ней относится сексуальная деятельность сосания, и восхищаться пониманием древних египтян, в искусстве которых ребенок, даже божественный Хорус изображается с пальцем во рту. Только недавно (1916) Абрахам сделал сообщение о том, какие следы оставляет эта примитивная оральная фаза в сексуальной жизни более поздних лет.

Уважаемые господа! Могу предположить, что последние сообщения о сексуальных организациях скорее обременили вас, чем вразумили. Может быть, я опять слишком углубился в подробности. Но имейте терпение; то, что вы теперь слышали, станет более ценным для вас при последующем использовании. А пока сохраните впечатление, что сексуальная жизнь — как мы говорим, функция либидо — появляется не как нечто готовое и не обнаруживает простого роста, а проходит ряд следующих друг за другом фаз, не похожих друг на друга, являясь, таким образом, неоднократно повторяющимся развитием, как, например, развитие от гусеницы до бабочки. Поворотным пунктом развития становится подчинение всех сексуальных частных влечений примату гениталий и вместе с этим подчинение сексуальности функции продолжения рода. До этого существует, так сказать, рассеянная сексуальная жизнь, самостоятельное проявление отдельных частных влечений, стремящихся к получению удовольствия от функционирования органов. Эта анархия смягчается благодаря переходу к «прегенитальным» организациям, сначала садистско-анальной фазы, до нее — оральной, возможно, самой примитивной. К этому присоединяются различные еще плохо изученные процессы смены одной фазы другой. Какое значение для понимания неврозов имеет то, что либидо проделывает такой длинный и многоступенчатый путь, вы узнаете в следующий раз. <...>

Представление о развитии и регрессии. Этиология

Уважаемые дамы и господа! Мы узнали, что функция либидо проделывает длительное развитие, прежде чем станет служить продолжению рода способом, называемым нормальным. Теперь я хотел бы вам показать, какое значение имеет это обстоятельство для возникновения неврозов.

Я полагаю, что в соответствии с теориями общей патологии мы можем предположить, что такое развитие несет в себе опасности двух видов, — во-

первых, опасность *задержки* (Hemmung) и, во-вторых, — *регрессии* (Regression). Это значит, что при общей склонности биологических процессов к вариативности должно будет случиться так, что не все подготовительные фазы будут пройдены одинаково успешно и преодолены полностью; какие-то компоненты функции надолго задержатся на этих ранних ступенях и в общей картине развития появится некоторая доля задержки этого развития. <...>

Мы хотим поэтому прямо сказать, что для каждого отдельного сексуального стремления считаем возможным такое развитие, при котором отдельные его компоненты остаются на более ранних ступенях развития, тогда как другим удается достичь конечной цели. При этом вы видите, что каждое такое стремление мы представляем себе как продолжающийся с начала жизни поток, в известной мере искусственно разлагаемый нами на отдельно следующие друг за другом части. Ваше впечатление, что эти представления нуждаются в дальнейшем разъяснении, правильно, но попытка сделать это завела бы нас слишком далеко. Позвольте нам еще добавить, что такую остановку частного влечения на более ранней ступени следует называть *фиксацией* (Fixierung) [влечения].

Вторая опасность такого ступенчатого развития заключается в том, что даже те компоненты, которые развились дальше, могут легко вернуться обратным путем на одну из этих более ранних ступеней, что мы называем *регрессией*. Стремление переживает регрессию в том случае, если исполнение его функций, т.е. достижение цели его удовлетворения, в более поздней или более высокоразвитой форме наталкивается на серьезные внешние препятствия. Напрашивается предположение, что фиксация и регрессия не совсем независимы друг от друга. Чем прочнее фиксации на пути развития, тем скорее функция отступит перед внешними трудностями, регрессируя до этих фиксаций, т.е. тем неспособнее к сопротивлению внешним препятствиям для ее выполнения окажется сформированная функция. <...>

Для понимания неврозов вам важно не упускать из виду это отношение между фиксацией и регрессией. Тогда вы приобретете твердую опору в вопросе о причинах неврозов, в вопросе об этиологии неврозов, к которым мы скоро подойдем.

Сначала давайте остановимся еще на регрессии. По тому, что вам известно о развитии функции либидо, вы можете предположить существование двух видов регрессии: возврат к первым захваченным либидо объектам, которые, как известно инцестуозного характера, и возврат общей сексуальной организации на более раннюю ступень. <...>

Уважаемые господа! Я полагаю, что вы, скорее всего, примиритесь с только что услышанными рассуждениями о фиксации и регрессии либидо, если будете считать их за подготовку к исследованию этиологии неврозов. Об этом я сделал только одно единственное сообщение, а именно то, что люди заболевают неврозом, если у них отнимается возможность удовлетворения либидо, т.е. от

«вынужденного отказа» (Versa-gung), как я выражаюсь, и что их симптомы являются заместителями несостоявшегося удовлетворения. Разумеется, это означает вовсе не то, что любой отказ от либидозного удовлетворения делает невротиком каждого, кого он касается, а лишь то, что во всех исследованных случаях невроза был обнаружен фактор вынужденного отказа. Положение, таким образом, необратимо. Вы, наверное, также поняли, что это утверждение не раскрывает всех тайн этиологии неврозов, а выделяет лишь важное и обязательное условие заболевания.

В настоящее время неизвестно, следует ли при дальнейшем обсуждении этого положения обратить особое внимание на природу вынужденного отказа или на своеобразие того, кто ему подвержен. Вынужденный отказ чрезвычайно редко бывает всесторонним и абсолютным; чтобы стать патогенно действующим, он должен затронуть тот способ удовлетворения, которого только и требует данное лицо, на который оно только и способно. В общем, есть очень много путей, чтобы вынести лишение либидозного удовлетворения, не заболев из-за него. Прежде всего нам известны люди, которые в состоянии перенести такое лишение без вреда; они не чувствуют себя тогда счастливыми, страдают от тоски, но не заболевают. Затем мы должны принять во внимание, что именно сексуальные влечения чрезвычайно *пластичны,* если можно так выразиться. Они могут выступать одно вместо другого, одно может приобрести интенсивность других; если удовлетворение одного отвергается реальностью, то удовлетворение другого может привести к полной компенсации. Они относятся друг к другу, как сеть сообщающихся, наполненных жидкостью каналов, и это — несмотря на их подчинение примату гениталий, что вовсе не так легко объединить в одном представлении. Далее, частные сексуальные влечения, так же как составленное из них сексуальное стремление, имеют способность менять свой объект, замещать его другим, в том числе и более легко достижимым; эта способность смещаться и готовность довольствоваться суррогатами должны сильно противодействовать патогенному влиянию вынужденного отказа. Среди этих процессов, защищающих от заболевания из-за лишения, один приобрел особое культурное значение. Он состоит в том, что сексуальное стремление отказывается от своей цели частного удовольствия или удовольствия от продолжения рода, и направляется к другой [цели], генетически связанной с той, от которой отказались, но самой по себе уже не сексуальной, а заслуживающей название социальной. Мы называем этот процесс «сублимацией» (Sublimierung), принимая при этом общую оценку, ставящую социальные цели выше сексуальных, эгоистических в своей основе. Сублимация, впрочем, является лишь специальным случаем присоединения сексуальных стремлений к другим, не сексуальным. Мы будем говорить о нем еще раз в другой связи.

Теперь у вас может сложиться впечатление, что благодаря всем этим средствам, помогающим перенести лишение, оно потеряло свое значение. Но нет, оно сохраняет свою патогенную силу. В целом средства противодействия ока-

зываются недостаточными. Количество неудовлетворенного либидо, которое в среднем могут перенести люди, ограниченно. Пластичность, или свободная подвижность, либидо далеко не у всех сохраняется полностью, и сублимация может освободить всегда только определенную часть либидо, не говоря уже о том, что многие люди лишь в незначительной степени обладают способностью к сублимации. Самое важное среди этих ограничений — очевидно, ограничение подвижности либидо, так как оно делает зависимым удовлетворение индивида от очень незначительного числа целей и объектов. Вспомните только о том, что несовершенное развитие либидо оставляет весьма многочисленные, иногда даже многократные фиксации либидо на ранних фазах организации и нахождения объекта, по большей части не способные дать реальное удовлетворение, и вы признаете в фиксации либидо второй мощный фактор, выступающий вместе с вынужденным отказом причиной заболевания. Схематически кратко вы можете сказать, что в этиологии неврозов фиксация либидо представляет собой предрасполагающий, внутренний фактор, вынужденный же отказ — случайный, внешний.

Здесь я воспользуюсь случаем предостеречь вас, чтобы вы не приняли какую-либо сторону в совершенно излишнем споре: <...> являются ли неврозы *экзогенными* или *эндогенными* заболеваниями, неизбежным следствием определенной конституции или продуктом определенных вредных (травматических) жизненных впечатлений, в частности, вызываются ли они фиксацией либидо (и прочей сексуальной конституцией) или возникают под гнетом вынужденного отказа? Эта дилемма кажется мне в общем не более глубокомысленной, чем другая, которую я мог бы вам предложить: появляется ли ребенок в результате оплодотворения отцом или вследствие зачатия матерью? Оба условия одинаково необходимы, справедливо ответите вы. В причинах неврозов соотношение если не совсем такое, то очень похожее. Все случаи невротических заболеваний при рассмотрении их причин располагаются в один ряд, в пределах которого оба фактора — сексуальная конституция и переживания или, если хотите, фиксация либидо и вынужденный отказ — представлены так, что одно возрастает, если другое уменьшается. На одном конце ряда находятся крайние случаи, о которых вы с убеждением можете сказать: эти люди заболели бы в любом случае вследствие своего особого развития либидо, что бы они ни пережили, как бы заботливо ни щадила их жизнь. На другом конце располагаются случаи, о которых следовало бы судить противоположным образом: [эти люди] определенно избежали бы болезни, если бы жизнь не поставила их в то или иное положение. В случаях, находящихся внутри ряда, большая или меньшая степень предрасположенности сексуальной конституции накладывается на большую или меньшую степень вредности жизненных требований. Их сексуальная конституция не привела бы к неврозу, если бы у них не было таких переживаний, и эти переживания не подействовали бы на них травматически, если бы у них были другие отношения либидо. <...>

Итак, проблема причин неврозов, по-видимому, усложняется. В самом деле, психоаналитическое исследование знакомит нас с новым фактором, не принятым во внимание в нашем этиологическом ряду, который лучше всего наблюдать в тех случаях, когда хорошее самочувствие неожиданно нарушается невротическим заболеванием. У таких лиц всегда находятся признаки столкновения желаний или, как мы привыкли говорить, психического *конфликта*. Часть личности отстаивает определенные желания другая противится этому и отклоняет их. Без такого конфликта не бывает невроза. В этом, казалось бы, нет ничего особенного. Вы знаете, что наша душевная жизнь беспрерывно потрясается конфликтами, которые мы должны разрешать. Следовательно, для того чтобы такой конфликт стал патогенным, должны быть выполнены особые условия. Мы можем спросить, каковы эти условия, между какими душевными силами разыгрываются эти патогенные конфликты, какое отношение имеет конфликт к другим факторам, являющимся причиной болезни.

Надеюсь, я смогу дать вам исчерпывающий ответ на эти вопросы, хотя он и будет схематичным. Конфликт вызывается вынужденным отказом, когда лишенное удовлетворения либидо вынуждено искать другие объекты и пути. Условием конфликта является то, что эти другие пути и объекты вызывают недовольство части личности, так что накладывается вето, делающее сначала невозможным новый способ удовлетворения. Отсюда идет далее путь к образованию симптомов, который мы проследим позднее. Отвергнутые либидозные стремления оказываются в состоянии добиться цели окольными путями, хотя и уступая протесту в виде определенных искажений и смягчений. Обходные пути и есть пути образования симптомов, симптомы — новое и замещающее удовлетворение, ставшее необходимым благодаря факту вынужденного отказа.

Значение психического конфликта можно выразить по-другому: к *внешне-вынужденному* отказу, чтобы он стал патогенным, должен присоединиться еще *внутренне-вынужденный* отказ. Разумеется, внешне и внутренне-вынужденный отказ имеют отношение к разным путям и объектам. Внешне-вынужденный отказ отнимает одну возможность удовлетворения, внутренне-вынужденный хотел бы исключить другую возможность, вокруг которой затем и разыгрывается конфликт. Я предпочитаю этот способ изложения, потому что он имеет скрытое содержание. Он намекает на то, что внутренние задержки произошли, вероятно, в древние периоды человеческого развития из-за реальных внешних препятствий.

Но каковы те силы, от которых исходит протест против либидозного стремления, что представляет собой другая сторона в патогенном конфликте? Вообще говоря, это не сексуальные влечения. Мы объединяем их во «влечения *Я*». <...>

С нашей точки зрения важно, как *Я* относится к прочной фиксации своего либидо на какой-то ступени его развития. Оно может допустить ее и станет тогда в соответствующей мере извращенным или, что то же самое, инфантильным.

Но оно может отнестись к этому закреплению либидо и отрицательно, и тогда Я приобретет *«вытеснение»* там, где у либидо имеется *«фиксация»*.

Таким образом, мы получаем, что третий фактор этиологии неврозов, *склонность к конфликтам*, точно так же зависит от развития *Я*, как и от развития либидо. Наше понимание причин неврозов, таким образом, углубилось. Сначала, как самое общее условие — вынужденный отказ, затем — фиксация либидо, которая теснит его в определенных направлениях, и, в-третьих, склонность к конфликтам в результате развития *Я*, отвергающего такие проявления либидо. Положение вещей, следовательно, не так уж запутано и не так трудно в нем разобраться, как вам, вероятно, показалось в ходе моих рассуждений. Пожалуй, однако, это еще не все. Нужно прибавить еще кое-что новое и детализировать уже известное.

Для того чтобы продемонстрировать вам влияние развития *Я* на образование конфликтов и вместе с тем на причину неврозов, я хотел бы привести пример, хотя и совершенно вымышленный, но ни в коей мере не лишенный вероятности. Ссылаясь на заглавие комедии Нестройя, я дам примеру характерное название «*В подвале и на первом этаже*». В подвале живет дворник, на первом этаже — домовладелец, богатый и знатный человек. У обоих есть дети, и предположим, что дочери домовладельца разрешается без присмотра играть с ребенком пролетария. Легко может случиться, что игры детей примут непристойный, т.е. сексуальный, характер, что они будут играть «в папу и маму», разглядывать друг друга при интимных отправлениях и раздражать гениталии. Девочка дворника, которая, несмотря на свои пять или шесть лет, могла наблюдать кое-что из сексуальной жизни взрослых, пожалуй, сыграет при этом роль соблазнительницы. Этих переживаний, даже если они продолжаются недолго, достаточно, чтобы активизировать у обоих детей определенные сексуальные импульсы, которые после прекращения совместных игр в течение нескольких лет будут выражаться в мастурбации. Таково общее, конечный же результат у обоих детей будет очень различным. Дочь дворника будет продолжать мастурбацию до наступления менструаций, затем без труда прекратит ее, несколько лет спустя найдет себе любовника и, возможно, родит ребенка, пойдет по тому или другому жизненному пути, который, может быть, приведет ее к положению популярной актрисы, и закончит жизнь аристократкой. Вполне возможно, что ее судьба окажется менее блестящей, но во всяком случае она выполнит свое предназначение в жизни, не пострадав от преждевременного проявления своей сексуальности, свободная от невроза. Другое дело — дочь домовладельца. Она еще ребенком начнет подозревать, что сделала что-то скверное, скоро, но, возможно, лишь после тяжелой борьбы откажется от мастурбационного удовольствия и, несмотря на это, в ней сохранится какая-то удрученность. Когда в девичьи годы она сможет кое-что узнать о половых сношениях, то отвернется от этого с необъяснимым отвращением и предпочтет остаться в неведении. Вероятно, теперь она уступит вновь охватившему ее непреодолимому стремлению к мастурбации, о котором

не решается пожаловаться. В годы, когда она могла бы понравиться мужчине как женщина, у нее прорвется невроз, который лишит ее брака и жизненной надежды. Если при помощи анализа удастся понять этот невроз, то окажется, что эта хорошо воспитанная, интеллигентная девушка с высокими стремлениями совершенно вытеснила сексуальные чувства, а они, бессознательно для нее, застряли на жалких переживаниях с подругой детства.

Различие двух судеб, несмотря на одинаковые переживания, происходят от того, что *Я* одной девушки проделало развитие, не имевшее места у другой. Дочери дворника сексуальная деятельность казалась столь же естественной и не вызывающей сомнения, как в детстве. Дочь домовладельца испытала воздействие воспитания и приняла его требования. Ее *Я* из предоставленных ему побуждений создало себе идеалы женской чистоты и непорочности, с которыми несовместима сексуальная деятельность; ее интеллектуальное развитие снизило ее интерес к женской роли, предназначенной для нее. Благодаря этому более высокому моральному и интеллектуальному развитию своего *Я* она попала в конфликт с требованиями своей сексуальности. <...>

Пути образования симптомов

<...>О невротических симптомах нам уже известно, что они являются результатом конфликта, возникающего из-за нового вида удовлетворения либидо. Обе разошедшиеся было силы снова встречаются в симптоме, как будто примиряются благодаря компромиссу — образованию симптомов. Поэтому симптом так устойчив — он поддерживается с двух сторон. Мы знаем также, что одной из двух сторон конфликта является неудовлетворенное, отвергнутое реальностью либидо, вынужденное теперь искать других путей для своего удовлетворения. Если реальность остается неумолимой, даже когда либидо готово согласиться на другой объект вместо запретного, то оно вынуждено, в конце концов, встать на путь регрессии и стремиться к удовлетворению в рамках одной из уже преодоленных организаций или благодаря одному из ранее оставленных объектов. На путь регрессии либидо увлекает фиксация, которая оставила его на этих участках его развития.

Тут пути, ведущие к извращению и к неврозу, резко расходятся. Если эти регрессии не вызывают возражений со стороны *Я*, то дело и не доходит до невроза, а либидо добивается какого-нибудь реального, хотя уже и ненормального удовлетворения. Если же *Я*, имеющее в своем распоряжении не только сознание, но и доступ к моторной иннервации и, тем самым, к реализации душевных стремлений, не согласно с этими регрессиями, то создается конфликт. Либидо как бы отрезано и должно попытаться отступить куда-то, где найдет отток для своей энергии по требованию принципа удовольствия. Оно должно выйти из-под власти *Я*. Но такое отступление ему предоставляют фиксации на его пути

развития, проходимом теперь регрессивно, против которых Я защищалось в свое время вытеснениями. Занимая в обратном движении эти вытесненные позиции, либидо выходит из-под власти *Я* и его законов, отказываясь при этом также от всего полученного под влиянием *Я* воспитания. Оно было послушно, пока надеялось на удовлетворение; под двойным гнетом внутренне и внешне вынужденного отказа оно становится непокорным и вспоминает прежние лучшие времена. Таков его, по сути неизменный, характер. Представления, которые либидо теперь заполняет своей энергией, принадлежат системе бессознательного и подчиняются возможным в нем процессам, в частности сгущению и смещению. Так возникают условия, совершенно аналогичные условиям образования сновидений. Подобно тому, как сложившемуся в бессознательном собственному (eigentliche) сновидению, представляющему собой исполнение бессознательной желанной фантазии, приходит на помощь какая-то часть (пред)сознательной деятельности, осуществляющая цензуру и допускающая после удовлетворения ее требований образование явного сновидения в виде компромисса, так и представители либидо в бессознательном должны считаться с силой предсознательного *Я*. Возражение, поднявшееся против либидо в *Я*, принимает форму «противодействия» (Gegenbesetzung), вынуждая выбрать такое выражение, которое может стать одновременно его собственным выражением. Так возникает симптом, как многократно искаженное производное бессознательного либидозного исполнения желания, искусно выбранная двусмысленность с двумя совершенно противоречащими друг другу значениями. <...>

Остановимся на том факте, что аналитическое исследование показывает связь либидо невротиков с их инфантильными сексуальными переживаниями. Оно придает им, таким образом, видимость огромной значимости для жизни и заболевания человека. <...>

Г. Крайг

[Развитие личности взрослого][*]

<...> Развитие — или, по крайней мере, потенциал развития — существует на протяжении всей жизни человека. Хотя некоторые теоретики и утверждают, что период взрослости разбивается на ряд хорошо различимых стадий развития, сам процесс развития в зрелости несколько отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека лишь в незначительной степени обусловлены хронологическим возрастом или специфическими изменениями в организме; в гораздо большей степени они определяются личными, социальными и культурными событиями или факторами. Социальные ориентиры, и культурные запросы достигшего взрослости молодого человека могут поддерживать, расширять или подрывать сложившиеся в юношеские годы формы поведения, требуя развития новых. Молодые люди оказываются перед необходимостью выбора и решения многих проблем.

Способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям как раз и служит критерием зрелости. Позитивное разрешение противоречий и трудностей составляет основу взрослой деятельности[1].

Это постепенное построение и перестраивание социального понимания и поведения плохо вписывается в теорию стадий. Не все взрослые достигают одинаковых успехов или устраивают жизнь по одному образцу. Тем не менее, как вы узнаете из этой главы, процессам развития во взрослости все же присущи некоторые общие характеристики.

Во взрослости мы больше не располагаем такими физическими маркерами, как пубертат, или такими четко очерченными стадиями когнитивного развития,

---

[*] *Крайг. Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2003. С. 648—652, 693—698, 700—706, 713—716, 745-748, 784-789, 792—802, 811—812, 827, 830—833, 865—867, 873—877, 880—886, 902—905, 918.

[1] См.: Life-span development psychology / N. Datan, L. Ginsberg (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1975.

как стадия конкретных операций, которые говорят нам, когда заканчивается одна стадия развития и начинается другая. Вместо этого ход развития взрослых людей размечен определяемыми культурой социальными ориентирами, а также ролями и отношениями, которые входят в состав циклов семейной жизни и карьеры. Социальное и эмоциональное развитие смешивается с постепенными физическими изменениями, происходящими в эти годы, и с растущим корпусом знаний, навыков опыта индивидуума, — и на все это могут влиять внезапные, травмирующие события, случающиеся как в личной жизни, так и в жизни общества и человечества в целом.

Время наступления таких важных социальных событий, как брак, рождение ребенка или выбор профессии, существенно варьируется у разных людей. Их реакции на эти события, равно как и характер ролей, которые приходится играть каждому из их, меняются в зависимости от требований и ограничений конкретной культуры. Одни из этих социальных событий и связанные с ними переходы можно отнести к нормативным, другие — к ненормативным. К *нормативным событиям* и *переходам* относятся те, наступление которых ожидается в определенное время или передается большинством людей, принадлежащих к той или иной возрастной когорте. При наличии времени для подготовки к ним, социальной поддержки и культурной значимости этих событий они не приводят к глубокому, сильному стрессу, примерами могут служить поиски первой работы или оставление взрослыми детьми родительского дома. Наоборот, сугубо личные, *ненормативные события* и *переходы* случаются совершенно неожиданно: внезапная смерть супруга, тяжелая болезнь, выигрыш в лотерее, потеря работы. Так как подобные события обычно не предвидятся и не затрагивают широкого круга лиц, они порождают значительное напряжение и часто требуют от человека коренной перестройки жизни. <...>

В развитых странах на период взрослости приходится три четверти человеческой жизни. Обычно мы делим этот период на 3 возрастных подпериода, или 3 стадии: ранняя взрослость (от 20 до 40 лет), средняя взрослость (от 40 до 60) и поздняя взрослость (от 60 и дальше). Но даже эти возрастные ориентиры далеко не всегда точно соответствуют сложившемуся в ходе жизни субъективному представлению человека о должном поведении. Социоэкономический статус, городская или сельская среда, этническая принадлежность, исторические периоды, войны, экономическая депрессия и другие жизненные факторы, как правило, сильно влияют на решения, ожидания и поведение взрослого человека. Взрослые, зарабатывающие на жизнь физическим трудом, к 30 годам могут ощущать себя в расцвете сил, а к 50 — стариками. В противоположность им, люди умственного труда могут судить о себе, и обычно так о них судят другие, по тому, каков их жизненный опыт, способность к зрелому аналитическому мышлению и насколько они уверены в своих силах; признание и благосостояние могут прийти к ним лишь после 40-50 лет, а продолжать продуктивно работать они способны и после 60. Границы подпериодов, или стадий взрослости,

определяются, отчасти, социальным классом: чем он выше, тем больше вероятность, что человеку доставляет удовольствие «задержаться» с переходом от одной стадии к другой[2].

Как же тогда мы можем классифицировать и исследовать процессы развития в период взрослости, если так много в них зависит от индивидуального поведения и суждения? При отсутствии возрастных маркеров нам ничего не остается, как обратиться к понятиям возрастных часов и социальных норм, и к способности взрослого человека справляться с критическими жизненными событиями.

Возрастные часы в контексте социальных норм. Так как довольно трудно, если вообще возможно, точно указать границы стадий развития взрослых людей, основываясь исключительно на возрасте, исследователи придумали понятие возрастных часов, по которым взрослые переходят из одной стадии в другую[3].

> ***Возрастные часы.*** Вид внутреннего временного графика жизни, используемого в качестве критерия развития во взрослости; средство узнать о том, насколько мы в своем развитии отстаем или опережаем ключевые социальные события, приходящиеся на период взрослости.

Возрастные часы выполняют функцию внутренней временной диаграммы, своего рода «расписания жизни»: сверяясь с ними, мы определяем, насколько медленно или быстро продвигаемся вперед относительно социальных событий. Если мужчина в 35 лет все еще учится в институте, он может чувствовать, что отстает от сверстников, тогда как думающая об отставке 35-летняя женщина может ощущать, что значительно обогнала своих сверстниц. Возрастные часы также дают нам знать о том, когда в нашей жизни должны произойти определенные события. Если они случаются раньше или позже того срока, который мы считаем подходящим, возможно, нам будет тяжелее с ними справиться, чем когда события происходят вовремя. Отчасти это потому, что мы получаем больше поддержки со стороны сверстников, когда все делаем своевременно.

Другими словам, у нас есть встроенные ожидания, и принуждения применительно к разным стадиям жизни, которые мы относим и к себе, и к другим. Хотя эти границы могут иногда иметь под собой психологическую основу, чаще они все же социальны по своей природе. <...> Например, наблюдая за тем, с какой гордостью мужчина представляет свою новорожденную дочку, мы реагировали бы по-разному, в зависимости от того, сколько лет отцу — 25 или 55. Учитывая возраст новоиспеченного отца, мы бы по-разному истолковали

---

[2] См.: *Neugarten B.L., Moore J.W.* The changing age status system // Middle age and aging / B.L. Neugarten (Ed.). Chicago: University of Chicago Press, 1968.

[3] См.: *Neugarten B.L.* Adult personality: Toward a psychology of the life cycle // Middle age and aging / B.L. Neugarten (Ed.). Chicago: University of Chicago Press, 1968.

мотивации этого мужчины и его жены, и, соответственно, вели бы себя по отношению к ним неодинаково.

Однако, рассматривая изменения, произошедшие в американской семье за последние 10-20 лет, Ньюгартены[4] приходят к выводу, что «произошло размывание границ традиционных периодов жизни», в результате чего сегодня возрастные часы менее строго предписывают время наступления основных событий в жизни человека, чем это было в предыдущие десятилетия. Многие люди возвращаются к учебе в 35,45 и даже в 60 лет; все больше супружеских пар, которые не торопятся заводить детей, пока им самим не исполнится далеко за 30; а браки, разводы и повторные браки случаются в любом возрасте. Если в 1950 году 80 % мужчин и 90 % женщин считали, что мужчине лучше всего жениться в возрасте *от 20 до 25 лет, то в 1970 с этим согласились лишь 42 % мужчин и женщин. Исследователи полагают, что мы превращаемся в «безразличное к возрасту» общество, в котором члены одной возрастной когорты вовлечены в разнообразную деятельность* и широкий круг событий. <...>

Три определения возраста. Важно иметь в виду, что сам по себе хронологический возраст взрослого человека — вещь малоинформативная. Вместо этого, возможно, лучше было бы рассматривать биологический, социальный и психологический возраст индивидуума как 3 отдельных и независимых понятия[5]. *Биологический возраст* — средняя вероятная продолжительность жизни человека — значительно варьирует у разных людей. Биологический возраст 40-летнего мужчины, у которого эмфизема, больное сердце и которому, вероятно, осталось жить года три, совершенно иной, чем у 40-летнего здоровяка, который надеется прожить еще лет 35. *Социальный возраст* оценивается по степени соответствия положения человека существующим в данной культуре нормам. На 50-летнего женатого мужчину с тремя детьми смотрят совершенно иначе, чем на 50-летнего холостяка, завязывающего знакомства в барах в поисках партнерши на ночь. *Психологический возраст* указывает на то, насколько человек адаптировался к требованиям среды. Он включает уровень интеллекта, способность к научению, двигательные навыки, а также такие субъективные факторы, как чувства, установки и мотивы.

Объединение факторов биологического, социального и психологического возраста приводит к понятию зрелости. Хотя биологические и социальные факторы — это необходимые условия ее достижения (например, определенный возраст и социальный статус), в роли определяющих ингредиентов зрелости выступают и некоторые психологические свойства. К ним относятся: материальная и социальная независимость и автономия, способность самостоятельно

---

[4] См.: *Neugarten B., Neugarten D.* The changing meanings of age // Today. 1987. Vol. 21(5). P. 29—33.

[5] См.: *Birren J.E., Cunningham W.R.* Research on the psychology in aging: Principles and experimentation // Handbook of the psychology of aging / J.E. Birren, K.W. Schale (Eds.). N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1985.

принимать решения и в какой-то степени твердость характера, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать. Разные исследователи включают различные свойства в эту смесь, именуемую зрелостью, а разные культуры требуют от зрелого человека выполнения различных обязанностей. Фрейд определял психологическую зрелость как способность трудиться и любить. Однако какое бы сочетание характеристик ни включалось в понятие зрелости, четкой возрастной границы ее наступления не существует. <...>

[Период ранней взрослости]

Личность, семья и работа: контекст развития взрослого человека

Развитие взрослого человека можно описать в контексте трех самостоятельных систем, которые соотносятся с различными аспектами его *Я*. Они включают развитие личного *Я*, *Я* как члена семьи (взрослый ребенок, супруг(а) или ро-



Рис. 1

Три системы развития взрослого человека предполагают динамические взаимодействия между тремя *Я*: как индивидуума, как члена семьи и как работника. Эти взаимодействия осуществляются в более широком контексте общества и культуры[6]

[6] См.: *Okum B.F.* Working with adults: Individual family and career development. Monterey: Brooks/Cole, 1984.

дитель) и *Я* как работника[7] (см. рис. 1). Эти системы взаимосвязаны. Например, исследования показали, что чем большее удовлетворение приносит отцу трудовая деятельность, тем выше его самоуважение и тем вероятнее, что ему будет свойственен принимающий, любящий и поощряющий стиль родительского поведения[8].

Эти системы претерпевают изменения как под влиянием различных событий и обстоятельств, так и в результате взаимодействия с более широким социальным окружением и культурой. Согласно *модели экологических систем* Ури Бронфенбреннера, развитие — это динамический, двунаправленный процесс, включающий в качестве взаимодействующих элементов непосредственное окружение индивидуума, социальную среду, а также ценности, законы и традиции той культуры, в которой индивидуум живет[9]. Все эти взаимодействия — и личные перемены, которые из них проистекают, — продолжаются в течение всей жизни. Теперь мы сосредоточим свое внимание на развитии взрослого человека в контексте этих трех систем.

Личное Я: идентичность, близость и генеративность

Согласно Эриксону, важнейшая задача, встающая перед человеком в юности и ранней взрослости, — установление своей *идентичности* в близких отношениях с другими людьми и трудовой деятельности[10]. *Формирование идентичности* — непрекращающийся процесс. Взрослые должны структурировать и переструктурировать свою личную, профессиональную и семейную идентичности по мере того, как меняется их внутренний и внешний мир. Хотя многие грани взрослой идентичности могут сформироваться уже к началу взрослой жизни, другим ее граням еще только предстоит оформиться. Если у молодого человека нет твердого ощущения того, что он занимается своим делом или что у него в семье все благополучно, он может чувствовать какой-то пробел в своей жизни, как если бы он что-то не довел до конца. Люди, которые могут увлечься своей работой и отдаваться ей до конца, значительную часть своего чувства идентичности черпают в карьере. Другие могут приобрести свою идентичность не столько в профессиональной деятельности, сколько в семье или где-либо еще.

С формированием идентичности тесно связано развитие *близости* с друзьями и, в конечном итоге, с верными супругом или супругой. Близость является решающим фактором в установлении приносящих удовлетворение любовных

[7] См.: *Okum B.F.* Working with adults: Individual family and career development. Monterey: Brooks/Cole, 1984.

[8] См.: *Grimm-Thomas K., Perry-Jenkins M.* All in a day's work: Job experiences, self-esteem, and fathering in working-class families // Family Relations. 1994. Vol. 43. P. 174—181.

[9] См.: *Bronfenbrenner U.* The ecology of human development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.

[10] См.: *Erikson E.H.* Identity, youth, and crisis. N.Y.: Norton, 1968.

отношений. Эриксон полагал, что развитие близости — это важнейшее достижение ранней взрослости[11]. Те, кто не способен сформировать близкие отношения в течение этого критического периода, могут испытывать немалые трудности в социальной адаптации и страдать от чувства одиночества, подавленности и подозрительности. Эриксон считал, что каким бы ни был источник приобретения идентичности, главным событием взрослости является достижение *генеративности*.

Генеративность. В теории Эриксона — главная задача развития взрослых, которую они выполняют посредством профессиональной деятельности, художественного творчества или воспитания детей.

Он толкует генеративность как попытку увековечить себя путем внесения долговременного и значимого вклада в окружающий мир. Многие люди пытаются достичь генеративности путем создания семьи и заботы о своем потомстве. Другие пробуют добиться этой цели посредством продуктивности своей работы. Преподаватели, например, могут считать, что они вносят долговременный вклад, формируя молодые умы или передавая знания будущим поколениям. Наставничество — еще один способ пытаться руководить следующим поколением. Врачи могут спасать жизни людей или прилагать усилия к победе над каким-либо заболеванием. Рабочие, занятые в различных отраслях промышленности, могут добиваться генеративности через создание объекта (дома, автомобиля, фотоаппарата), который окажется полезным другим людям. Одним словом, работники начинают судить о своей значимости по тому, что они делают.

Человек как член семьи

Семьи служат важным контекстом развития взрослых. В ходе общенационального опроса мужчины и женщины всех возрастных групп заявили, что их семейные роли для них очень важны[12]. Хотя семья обычно считается владением женщины, мужчины, принимавшие участие в этом опросе, тоже сочли свои семейные роли важными в том, что касается определения своей идентичности и обеспечения эмоционального единства.

Во время другого развернутого исследования идентичности взрослых людей, проводившегося в форме интервью, ответы не менее 90 % мужчин и женщин указали на то, что их семейные роли и обязанности являются важнейшими компонентами при определении себя[13]. Они говорили о своих ролях родителей, супругов, братьев и сестер, детей, которые они выполняли в семьях. Они рассказывали о семейных задачах и обязанностях, о близости, общении, взаимо-

[11] См.: *Erikson E.H.* Identity, youth, and crisis. N.Y.: Norton, 1968.

[12] См.: *Beroff J., Douvan E., Julka R.* The inner American: A self-portrait from 1957—1976. N.Y.: Basic Books, 1981.

[13] См.: *Whitbourne S.K.* The me I know: A study of adult development. N.Y.: Praeger, 1986.

помощи и самореализации. Выражаясь обобщенно, они описывали себя как родственников, какими они стали в структуре семейных отношений и событий. Лишь в очень редких случаях мужчина или женщина определяли себя, прежде всего, исходя из своей карьеры, а не семьи.

Семьи есть даже у молодых, не состоящих в браке людей, которые нередко находятся в стадии перехода, отдаляясь от родительской семьи и приближаясь к созданию собственной семьи с целью продолжения рода. Иначе говоря, они находятся в процессе индивидуации — отделения от родительских семей. Хоффман выделил 4 типа независимости, приобретаемой в ходе этого процесса[14]. Первый тип — это *эмоциональная независимость,* с обретением которой молодые люди становятся менее социально и психологически зависимыми от своих родителей в том, что касается поддержки и любви. Второй тип — *аттитюдная независимость.* У молодых взрослых формируются установки, ценности и система убеждений, отличающиеся от тех, которые свойственны их родителям. *Функциональная независимость,* третий тип, имеет отношение к способности молодого взрослого содержать себя материально и самому решать свои повседневные проблемы. Наконец, *конфликтная независимость* предполагает отделение от родителей, при котором молодые люди не испытывают чувства вины и не считают, что они совершают предательство.

Исследования студентов колледжей показывают, что за годы учебы во всех этих формах независимости наблюдается значительный прогресс[15]. Тем не менее, существенная функциональная зависимость часто сохраняется даже на последнем курсе, поскольку студенты нередко рассчитывают на финансовую поддержку своих родителей. У студентов, которым не удается осуществить процесс отделения, особенно в той его части, которая связана с конфликтной независимостью, более вероятно возникновение проблем, связанных с психологической адаптацией[16].

Человек как работник

Детей часто спрашивают: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» Мы много думаем и фантазируем на этот счет. И то, как мы в период взрослости отвечаем на данный вопрос, в немалой степени определяет нашу идентичность — кто мы, что из себя представляем и чего у нас нет. Каким бы ни был род наших занятий, мы несем в себе установки, представления и опыт, связанные с нашей работой.

---

[14] См.: *Hoffman J.* Psychological separation of late adolescents from their parents // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. P. 170-178.

[15] См.: *Lapsley D., Rice K., Shadid G.* Psychological separation and adjustment to college // Journal of Counseling Psychology.1989. Vol. 36. P. 286-294.

[16] См.: *Friedlander M., Siegel S.* Separation-individuation difficulties and cognitive-behavior individuation of eating disorders among college women // Journal of Counseling Psychology. 1990. Vol. 37. P. 74-78; *Lapsley D., Rice K., Shadid G.* Psychological separation and adjustment to college // Journal of Counseling Psychology.1989. Vol. 36. P. 286-294.

Мы — члены профессиональной корпорации или представители определенной профессии. Работа может определять наш социальный статус, уровень доходов и престиж. Она определяет наш распорядок дня, наши социальные контакты и возможности личного развития.

Что дает людям работа в обмен на то время и энергию, которые они на нее затрачивают? Для некоторых работа — не более чем способ заработать себе на жизнь. Она приносит им деньги, позволяющие человеку питаться, одеваться и обеспечить кровом себя и свою семью. Другим она дает шанс проявить свои творческие способности и навыки; она позволяет им повысить свою самооценку и завоевать уважение окружающих. Для третьих работа является почти наркотиком — деятельностью, заниматься которой их неодолимо влечет какая-то внутренняя сила.

Когда исследователи выясняют у взрослых людей, чем важна для них работа, ответы бывают, как правило, двух типов. С одной стороны, респонденты могут сообщать об особенностях своей работы и о тех специальных способностях, которыми они обладают для ее выполнения. Это *внутренние факторы* работы. Люди, обращающие внимание на эти факторы, могут описывать свою работу с точки зрения того вызова, который она им бросает, или интереса, который она для них представляет, или же могут говорить о своей профессиональной компетентности в работе и своих трудовых достижениях. С другой стороны, люди могут выделять для себя, в первую очередь, *внешние факторы* работы. Эти факторы включают в себя вознаграждение в виде заработной платы и статуса; комфорт на рабочем месте и удобные часы работы; компетентность руководства и наличие программ профессионального обучения; добрые отношения и поддержка со стороны коллег; возможности продвижения по службе[17].

Работники, чаще называющие внутренние факторы, склонны, в целом, указывать на свое удовлетворение работой, высокую мотивацию и личную вовлеченность в процесс труда. Эти работники склонны также определять свою личную идентичность в большей мере через работу или карьеру. На рис. 2 представлена модель возможных связей между внутренней мотивацией к труду и идентичностью человека как компетентного работника. Когда человеком движет внутренняя мотивация, он больше вовлекается в работу, показывает в ней лучшие результаты и усиливает свою идентичность как компетентного работника. Соответственно, возрастает и его внутренняя мотивация к труду. Но этот цикл может иметь и обратную направленность, если изменяется какой-либо из названных факторов. Например, чувство собственной некомпетентности или перегруженности работой уменьшает внутреннюю мотивацию, приводит к снижению вовлеченности в работу и падению ее результативности[18].

---

[17] См.: *Whitbourne S.K.* The me I know: A study of adult development. N.Y.: Springer-Verlag, 1986.

[18] См.: *Maehr M.L., Breskamp L.A.* The motivation factor: A theory of personal investment. Lexington: D. C. Heath, 1986; *Whitbourne S.K.* Adult development. N.Y.: Praeger, 1986.

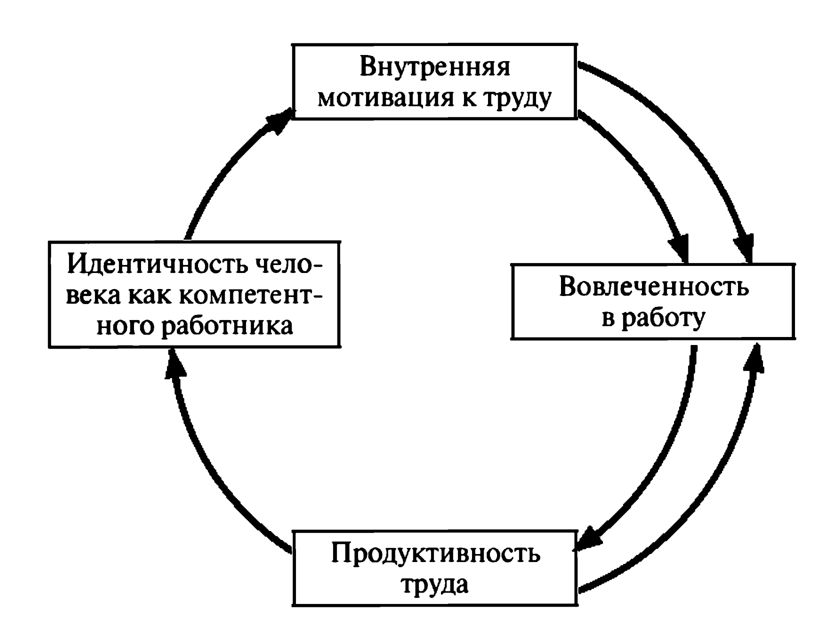


Рис. 2. Взаимодействие между внутренней мотивацией к труду и идентичностью работника

Дружеские отношения являются, по-видимому, очень важным внешним фактором работы. Дружба с сослуживцами может быть особенно значима для людей, занимающих должности с «низким потолком роста»[19]. Хотя эти люди могут быть удовлетворены оплатой своего труда, им трудно ожидать продвижения по служебной лестнице. Поэтому общение с сослуживцами способно придать их работе дополнительный смысл. Социальные контакты, завязываемые на работе, могут быть особенно важны для женщин[20]. Подобные отношения могут стать для них дополнительным источником поддержки, являясь одной из причин, почему женщины, работающие вне дома, обладают обычно более хорошим психическим и физическим здоровьем. Другие внешние факторы, такие как качество руководства, также влияют на здоровье. Если высокие требования к выполняемой работе сочетаются с нечетким руководством, риск сердечных заболеваний может повышаться. Таким образом, внешние факторы важны не только с точки зрения удовлетворенности работой, но также и для общего физического и психического здоровья.

Люди сознают то удовлетворение, которое приносит им работа, и не хотят его лишаться. В ходе исследования работающих представителей среднего класса в возрасте от 46 лет до 71 года 90 % опрошенных мужчин и 82 % женщин сообщили, что они бы продолжали работать, даже если бы могли этого не

[19] См.: *Kanter R.* Men and women of the corporation. N.Y.: Basic books, 1977.

[20] См.: *Repetti R., Matthews K., Waldron I.* Employment and women's health: Effects of paid employment on women's mental and physical health // American Psychologist. 1989. Vol. 44. P. 1394—1401.

делать[21]. Они заявили, что получают от работы большее удовлетворение, чем от досуга. Даже те, чей возраст приближался к пенсионному, предпочли бы — в подавляющем большинстве — продолжать трудиться, хотя бы неполный рабочий день.

В 1980-е годы установки и ценности, связанные с работой, изменились. Большинство работающих более не определяют себя исключительно или даже преимущественно через свою трудовую деятельность. Значительно больше людей стали пытаться найти баланс между семьей, работой и развлечениями[22]. Тем не менее большинство респондентов в 1980-х годах сообщали о высоком уровне удовлетворения, получаемого от своей работы. Эти внутренние вознаграждения начинают перевешивать упомянутые ранее внешние вознаграждения.

Теперь попытаемся поглубже исследовать главные контексты развития взрослого человека: семью и работу. Мы начнем с того, что подробнее рассмотрим семейный контекст, в частности, стоящий перед человеком выбор: обзавестись семьей или вести холостую жизнь. Как вы увидите, этот выбор сказывается и на последующем образе жизни, и на достижении близости с другими людьми.

Установление близких отношений

Большинство взрослых, будь они состоящими в браке или просто живущими вместе, разведенными, овдовевшими или выбравшими холостую жизнь, стремятся к близким отношениям с другим человеком. Близость — неотъемлемая часть устойчивой, приносящей удовлетворение эмоциональной связи, является основой любви. Несмотря на то, что она обычно проявляется в условиях супружества, одинокие люди также могут завязывать близкие отношения — хотя и на временной основе. <...>

Образование пары и развитие отношений

Процесс образования пары — обычное явление в развитии взрослого человека Идентичность индивидуума складывается, в том числе, и из его представлений о себе как стороне относительно устойчивой пары. В силу важности этого момента в развитии взрослого человека необходимо понять, как люди выбирают своих партнеров, и почему одни решают вступить в брак, а другие предпочитают сожительство.

Выбор брачного партнера. Каким образом люди выбирают брачного партнера? Принимают ли они это наиважнейшее решение на основании одного

---

[21] См.: *Pfeiffer D., Davis G.* The use of leisuretime in middle life // The Gerontologist. 1971. Vol. 11. P. 187—195.

[22] См.: *Derr C.B.* Managing the new careerists. San Francisco: Jossey-Bass, 1986; *Whitbourne S.K.* Adult development. N.Y.: Praeger, 1986.

лишь сходства между собой, или же остановить свой выбор на определенном человеке их подталкивают более сложные эмоциональные и средовые факторы? Ряд теоретиков на протяжении многих лет пытались найти ответ на эти вопросы. Однако единственным содержательным обобщением их исканий может стать признание того, что выбор брачного партнера — намного более сложный вопрос, чем это представляется на первый взгляд.

Фрейд одним из первых стал размышлять над теми причинами, по которым люди вступают в брак. Одним из краеугольных камней его *психоаналитической теории* является предположение о влечении, которое дети испытывают к родителю противоположного пола. Благодаря сложному бессознательному процессу, они могут переносить любовь, испытываемую ими к этому родителю, на другие, общественно одобряемые объекты — своих потенциальных супругов. *Теория комплементарных потребностей* Уинча основывается на старом как мир принципе, гласящем, что противоположности притягиваются[23]. Это означает, что властного мужчину может привлекать кроткая женщина, а спокойного и мягкого мужчину может привлекать энергичная и прямая женщина. *Инструментальная теория подбора супругов,* разработанная Сентерсом, также уделяет первостепенное внимание удовлетворению потребностей, но при этом утверждает, что одни потребности (например, половая и потребность в принадлежности) более важны, чем другие, и что некоторые потребности более присущи мужчинам, чем женщинам, и наоборот[24]. Согласно Сентерсу, человека влечет к тому, чьи потребности схожи с его собственными или дополняют их.

Теория «стимул—ценность—роль», разработанная Мурштейном, гласит, что подбор супругов мотивирован стремлением каждого партнера сделать наилучшее из всех возможных приобретений[25]. Достоинства и недостатки другого человека исследуются в процессе развития отношений с ним, когда различные факторы пропускаются через систему фильтров для определения того, стоит ли продолжать эти отношения. Такое исследование происходит на каждой из трех стадий ухаживания. На стадии стимула, когда мужчина и женщина встречаются или видят друг друга впервые, складывается первоначальное мнение по поводу внешности другого человека, его ума и умения держаться в обществе. Если первое впечатление благоприятно, пара переходит ко второй стадии ухаживания, или стадии сравнения ценностей, — времени, когда из совместных бесед мужчина и женщина должны понять, согласуются ли их интересы, установки, взгляды и потребности. В течение заключительной ролевой стадии возможные

---

[23] См.: *Winch R.F.* As quoted in B. I. Murstain (1980). Mate selection in the 1970s // Journal of Marriage and the Family. 1958. Vol. 42. P. 777—789.

[24] См.: *Centers R.* Sexual attraction and love: An instrumental theory. Springfield: Chas. C. Thomas, 1975.

[25] См.: *Murstein B.I.* Marital choice // Handbook of developmental psychology / B. Wolman (Ed). Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1982.

партнеры выясняют, насколько совместимо выполнение ими своих ролей в браке или другом типе отношений.

Согласно Адамсу, который изучал прочные студенческие пары на протяжении 6 месяцев, первичное влечение основано, скорее, на внешних особенностях, таких как физическая привлекательность, общительность, уравновешенность и общие интересы[26]. Завязавшиеся отношения укрепляются благодаря реакциям окружающих, получению статуса пары, ощущению уюта и спокойствия в присутствии друг друга и действию других подобных факторов. Затем пара вступает в стадию взаимных обязательств и близости, что еще больше притягивает партнеров друг к другу. Члены пары, связавшие себя взаимными обязательствами, изучают взгляды и ценности друг друга. На этой стадии пара часто готова к тому, чтобы принять решение о вступлении в брак.

В противоположность этому, Мак-Гоулдрик рассматривает процесс образования пары с позиции теории семейных систем[27]. Такой подход делает акцент на том, что образование пары представляет собой развитие новой структуры, равно как и процесс узнавания друг друга. В образовании пары решающее значение имеет задача *переопределения границ*. Постепенно пара переопределяет свои отношения с окружающими — своими семьями и друзьями — и друг с другом. В отношениях происходит целый ряд как неформальных перемен, так и формальных событий, таких как ритуал вступления в брак, который должен официально установить границы семейной пары.

Вступление в брак. Америка — нация субкультур, с множеством сосуществующих образов жизни взрослых людей. Тем не менее, супружество, бесспорно, является наиболее популярным и часто выбираемым образом жизни. В США более 90 % мужчин и женщин вступают в брак на том или ином этапе своей жизни[28]. Во многих культурах сексуальная близость допускается только в рамках брачных отношений. Подготовка к браку может включать в себя сложные ритуалы встреч, ухаживания и помолвки. Символом уз брака служит свадебный обряд; впоследствии новые роли мужа и жены, по отношению друг к другу и к остальной части общества получают более четкое определение. Общество санкционирует этот союз в ожидании того, что он послужит гарантией эмоционально поддержки, сексуального удовлетворения и материальной обеспеченности молодых супругов и их семей.

В традиционных арабских культурах переход к брачной жизни тщательно регулируется старшими родственниками. Как только девушка достигает поло-

---

[26] См.: *Adams B.B.* Mate selection in the United States: A theoretical summarization // Contemporary theories about the family. Vol. 1 / W. Butt, R. Hill, I. Nye, I. Reis (Eds.). N.Y.: Free Press, 1979. P. 259—267.

[27] См.: *McGoldrick M.* The joining of families through marriage: The new couple // The family life cycle / E.A. Carter, M. McGoldrick (Eds.). N.Y.: Gardner Press, 1980.

[28] См.: U.S. Bureau of the Census, Statistical Analysis of the U.S.: 1987. Washington: Government Printing Office, 1988.

вой зрелости, сохранение девственности, за чем неустанно следит вся семья, становится буквально вопросом жизни и смерти. Все контакты с мужчинами запрещены, в том числе и с женихом, как только он избран. Молодые мужчины также исключены и из процесса ухаживания. Старшие родственники молодого человека присматривают подходящих девушек и собирают сведения об их семьях. Главы семей договариваются о размере выкупа за невесту. С целью сберечь собственность и честь семьи, предпочтение отдается «кузенному браку» с дочерью брата отца. В этом случае семья может быть уверена, что за невестой будет осуществлен надлежащий присмотр[29].

Хотя браки в Америке, в целом, лишены подобных добрачных проверок и переговоров, здесь все еще оказывается сильное давление на отношения, которые нарушают социальные, экономические, религиозные и расовые барьеры. Общины и социальные институты, а также родители, часто неодобрительно относятся к смешанному браку — браку с человеком, принадлежащим к иному классу, этнической или возрастной группе или исповедывающему другую религию. И все же отношение к смешанным бракам постепенно меняется. Исследования показывают, что каждый пятый американец (или американка) имели интимные контакты с партнером, принадлежащим к другой расе[30], и что в 1993 году в Соединении Штатах насчитывалось 1195 тысяч межрасовых пар[31].

Сожительство. Сожительство может быть, а может и не быть похожим на брачные отношения — все зависит от конкретной пары. Ему недостает социального одобрения и узаконенных обязательств традиционного супружества, зато оно предоставляет большую свободу партнерам, которые могут исполнять свои роли так, как считают для себя нужным. Для сожительства характерно публичное признание того факта, что пара не состоит в браке. Но иногда бывает трудно получить точные статистические данные об этой форме отношений из-за нежелания партнеров афишировать свою связь и из-за того, что она часто носит временный характер. Американский комитет по переписи населения зафиксировал значительный прирост числа пар, открыто признающих, что они проживают вместе, — особенно среди молодых взрослых. За период с 1970 по 1993 год общее число сожительствующих пар возросло более чем в 6 раз — с 523 до 3510 тысяч пар[32]. Среди тех, кому нет еще 25 лет, отмечено 14-кратное увеличение проживающих совместно — от 55 тысяч пар в 1970 до 714 тысяч в 1993 год Большинство проживающих вместе пар (65%) не имеют детей, но остаются еще более миллиона сожительствующих, у которых они есть. Большинство ведущих совместную жизнь — молодые люди; 61% их находится в возрасте от 25 до 44 лет[33]. По мере

---

[29] См.: *Goode W.G.* World revolution and family patterns. N.Y.: Free Press, 1970.

[30] См.: *Porterfield E.* Mixed marriage // Psychology Today. 1973. P. 71—78.

[31] См.: Statistical Abstracts of the United States, 1994.

[32] Там же.

[33] Там же.

того как сожительство без освящения браком становится все более приемлемой формой отношений, брак может терять свое значение общественного института, санкционирующего сексуальную жизнь[34].

Было установлено, что около трети всех сожительствующих пар вступают затем в брак. Хотя подавляющее большинство проживающих вместе надеются, в конце концов, зарегистрировать свои отношения, они испытывают по этому поводу меньше волнений, чем те, кто никогда не жил с другим человеком. При этом совсем необязательно, что сожительствующие пары, которые в итоге вступают в брак, лучше контактируют друг с другом или получают большее удовлетворение от супружества, чем пары, которые до вступления в брак вместе не проживали[35]. Сожительствующие пары, которые не оформляют брак, обычно распадаются, так что случаи сожительства в течение длительного времени очень редки. Блюмштейн и Шварц не смогли обнаружить достаточное число гетеросексуальных пар, которые сожительствовали бы в течение более 10 лет, с тем чтобы можно было использовать эту группу для проведения статистического анализа (хотя при этом они обнаружили достаточное количество гомосексуальных пар, — как мужских, так и женских, — проживавших вместе на протяжении того же отрезка времени)[36].

Неоформленная в установленном порядке совместная жизнь порождает многие из тех же самых проблем, касающихся строительства отношений, с которыми сталкиваются и молодожены. Конфликты приходится разрешать в ходе сложного процесса «переговоров и достижения договоренности»[37]. Крайне важно в этом процессе повседневное и эффективное общение. Как и в супружестве, с его типовыми ролями и ожиданиями, искреннее и открытое общение требует постоянного напряжения, и оно, возможно, даже более важно и требует большего труда внутри расплывчатых границ сожительства.

Наконец, живущие вместе люди должны решать вопросы, касающиеся сохранения верности и постоянства в своих отношениях. И мужчины, и женщины, связанные отношениями сожительства, чаще изменяют своим партнерам, чем супруги[38]. Это обстоятельство может вносить большое напряжение в отношения, о чем сообщают сожительствующие гетеросексуальные пары, в сравнении с супружескими и гомосексуальными парами[39]. Согласно одному исследова-

---

[34] См.: *Thornton A.* Changing attitudes toward family issues in the United States // Journal of Marriage and the family. 1989. Vol. 51. P. 873—893.

[35] См.: *Demaris A., Leslie G.* Cohabitation with a future spouse: Its influence upon marital satisfaction and communication // Journal of Marriage and the family. 1984. Vol. 46. P. 77—84.

[36] См.: *Blumstien P., Schwartz P.* American couples. N.Y.: Morrow, 1983.

[37] См.: *Almo H.S.* Without benefit of clergy: Cohabitation as a noninstitutionalized marriage role // Families across the life cycle: Studies from nursing / K. Knafl, H. Grace (Eds.). Boston: Little Brown, 1978.

[38] См.: *Blumstien P., Schwartz P.* American couples. N.Y.: Morrow, 1983.

[39] См.: *Kurdek L., Schmitt J.* Early of relationship quality in heterosexual married, heterosexual cohabiting, gay and lesbian couples // Development psychology. 1986. Vol. 48. P. 305—309.

нию, сожители затрудняются открыто поднимать вопросы верности, хотя оба партнера и могут испытывать глубокие чувства по отношению друг к другу[40]. Перед тем как съехаться, большинство пар принимают вполне определенные, пусть и негласные обязательства по отношению друг к другу. Эти обязательства основываются на взаимном стремлении к постоянству, которое позволило бы партнерам планировать свое будущее. Они могут требовать или не требовать друг от друга сексуальной замкнутости внутри пары и верности. Некоторые пары рассматривают отношения на стороне как табу, соглашаясь не обсуждать данную тему. Другие договариваются, что каждый может заводить отношения на стороне, хотя этого обычно добивается один из партнеров, второму же приходится неохотно соглашаться. Как и при урегулировании прочих вопросов едва ли что-то можно решить, если партнеры вовремя и откровенно не поговорят друг с другом.

Одинокие люди: мифы и реальность

Во многие исторические периоды одиночество являлось печальным следствием какого-либо бедствия или войны, либо рассматривалось как признак возможной неполноценности или незрелости. Некоторые состоящие в браке люди придерживались (и сейчас придерживаются) стереотипных представлений об одиноких людях как этаких жизнелюбцах или, напротив, неудачниках. Жизнелюбцы ведут бурную, веселую жизнь, стараясь не отказывать себе ни в чем. Неудачники, на взгляд многих, — это физически непривлекательные люди, социальная жизнь которых отличается бедностью или вообще отсутствует. Возможно, они и хотели бы завести семью, но не способны найти себе пару. Или же они слишком незрелы, чтобы жить отдельно от своих родителей. Подобные стереотипы способствуют тому, что образ жизни одиноких людей предстает в искаженном свете.

Рассматривая безбрачие в исторической перспективе, мы можем получить более правильное представление об этом социальном феномене. Большие группы людей периодически оставались холостыми или незамужними. К примеру, в конце 1930-х годов, когда Америка приходила в себя после Великой депрессии, в брак вступали очень немногие, а те, кто все-таки решался, делали это в более позднем возрасте. Тенденция к ослаблению матримониальных намерений получила продолжение в годы Второй мировой войны, когда миллионы женщин пополнили ряды рабочей силы. К концу войны ситуация полностью изменилась. К середине 50-х лишь 4 % взрослых людей, находившихся в брачном возрасте, оставались одинокими, возраст впервые вступающих в брак упал до рекордно низкой отметки. Однако безбрачие снова стало пользоваться популярностью

[40] См.: *Almo H.S.* Without benefit of clergy: Cohabitation as a noninstitutionalized marriage role // Families across the life cycle: Studies from nursing / K. Knafl, H. Grace (Eds.). Boston: Little Brown, 1978.

в 70-е и 80-е годы, когда процент вступающих в брак среди одиноких людей в возрасте до 45 лет упал до уровня, зарегистрированного в период после Великой депрессии. В 1993 году в США в возрасте старше 18 лет не состояли в браке 22,6 % населения, вдовствовали 7,3 % и находились в разводе 6,9 %[41].

Выбор в пользу одинокого образа жизни может быть результатом тщательно взвешенного решения — нахождения баланса между свободой и связыванием себя обстоятельствами, между самодостаточностью и взаимозависимостью. Некоторые из оценивающих ситуацию в сегодняшней Америке выражают беспокойство по поводу уменьшения числа браков и роста разводов. Не слишком ли наше обществе увлечено свободой и независимостью в ущерб межличностным обязательствам?[42] Уже не раз высказывалась озабоченность по поводу того, что мы ведем слишком индивидуалистичный образ жизни и слишком озабочены свободой выбора, что может негативно сказываться на связи между поколениями и на взаимозависимых ролях[43].

Многие одинокие люди выбирают безбрачие потому, что оно позволяет им наслаждаться близкими отношениями в том случае, когда те благополучны, и избегать проблем, которое несет с собой неудачное супружество. Они не хотят чувствовать себя привязанными к партнеру, стоящему на пути их собственного развития. Как не хотят они и испытывать чувство скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности и одиночества, общаясь с человеком, которого они уже давно «переросли». Наблюдая за тем, как терпит крах супружеская жизнь их друзей, они приходят к выводу, что жить одному намного лучше. <...>

В то время как образование пары исследуется, главным образом, в связи с эриксоновским понятием близости, родительство рассматривается уже в контексте двух его понятий: все той же близости и, вдобавок, генеративности — желания продолжить себя в детях. Большинство людей становятся родителями в ранней взрослости.

Родительство и развитие взрослых

Родительство требует новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца. Кроме того, родительство возлагает на них ответственность и наделяет новым социальным статусом[44]. С рождением ребенка резко возрастают физические и

---

[41] См.: Statistical Abstracts of the United States, 1994.

[42] См.: *Weiss R.S.* On the current state of the American family // Journal of Family Issues. 1987. Vol. 8. P. 464—467.

[43] См.: *Hunt J.G., Hunt L.L.* Here to play: From families to life-styles // Journal of Family Issues. 1987. Vol. 8. P. 440—-443.

[44] См.: *Hill R., Aldous J.* Socialization for marriage and parenthood // Handbook of socialization theory and research / D.A. Goslin (Ed.). Chicago: Rand McNally, 1969.

эмоциональные нагрузки супругов, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения определенного порядка. Мать утомлена, отец чувствует себя отвергнутым, и оба испытывают ограничение своей свободы. Появление нового члена семьи ослабляет связь и общение между мужем и женой; младенец оказывается в центре забот одного или обоих родителей[45].

Родительство, с его сложными задачами и требованиями, можно рассматривать в качестве высшей фазы как в индивидуальном развитии матери и отца, так и в развитии пары как системы[46]. Мы изучим эту фазу, описывая семейный цикл, который включает в себя переход к родительству и то, как родители справляются с воспитанием ребенка и сменой ролей.

Семейный цикл

Семьи имеют предсказуемый жизненный цикл, характеризуемый рядом важных событий, или ступеней. *Семейный цикл* описывают с помощью различных моделей[47], но мы упомянем здесь лишь об одной.

> ***Семейный цикл.*** Последовательность предсказуемых событий, или периодов, начинающихся с оставления родительской семьи и включающих в себя такие характерные события, как образование пары, вступление в брак, рождение первого ребенка и т.д.

Первым событием в этом цикле становится оставление родительской семьи. Отделение от семьи родителей может происходить в момент вступления в брак или ранее, если человек сделал выбор в пользу независимости — решил жить один или с какой-то группой людей. Второе важное событие — это, как правило, вступление в брак, со всеми сопровождающими его адаптационными нюансами налаживания отношений с новым человеком или с новыми родственниками. Наиболее типичным третьим событием становится рождение первого ребенка и начало периода родительства. Это событие иногда называют образованием собственной семьи, или *переходом к родительству.* Существуют и другие важные события в жизненном цикле семьи: поступление в школу первого ребенка, рождение последнего ребенка, уход последнего ребенка из семьи и смерть одного из супругов. В расширенной семье, включающей в себя также и ближайших родственников, несколько таких циклов могут взаимодействовать,

---

[45] См.: *Komarovsky M.* Blue-collar marriage. N.Y.: Random House, 1964.

[46] См.: *Osofsky J.D., Osofsky H.J.* Psychological and developmental perspectives on expectant and new parenthood // The family Review of child development research. Vol. 7 / R.D. Parke (Ed.). Chicago: Chicago University Press, 1984.

[47] См.: *Birchler G.R.* Marriage // Handbook of social development: A lifespan perspective / V.B. Hasselt, M. Hersen (Eds.). N.Y.: Plenum, 1992.

обеспечивая повторение событий и тем самым уменьшая адаптационные трудности каждого из членов семьи.

За последние 50-100 лет семейные циклы изменились как по временной структуре составляющих их событий, так и по своему характеру. Люди не только стали жить дольше, чем когда-либо раньше, но изменился возраст, в котором они достигают различных ступеней семейного цикла, и среднее время между наступлением основных событий в жизни семьи. Так, увеличился период времени между уходом из дома последнего ребенка и выходом на пенсию родителей или их смертью, причем продолжительность этого постродительского периода неуклонно возрастает. <...>

Профессиональный цикл

Трудовую жизнь взрослого человека можно представить себе в виде *профессионального цикла.*

> ***Профессиональный цикл.*** Изменяемая последовательность периодов или этапов в жизни работника, включающая знакомство с миром профессий и профессиональный выбор, получение образования и профессиональной подготовки, начало самостоятельной работы и накопление опыта, продвижение по служебной лестнице и периоды дальнейшей профессионализации.

Он начинается с размышлений над своим будущим, которые приводят к выбору профессии; продолжается работой в фактически избранной профессиональной области; и оканчивается удалением от дел, в частности, выходом на пенсию. Этот цикл далеко не всегда протекает плавно и гладко. На протяжении всей трудовой жизни взрослому человеку приходится делать выбор. У него бывают моменты сомнений и нелегких испытаний, происходят важные события, например, получение новой должности или увольнение, которые отражаются на его карьере.

В этом разделе мы рассмотрим несколько аспектов этого цикла. В частности, мы изучим этапы, через которые проходят люди в своей профессиональной жизни; факторы, влияющие на выбор профессии и подготовку к ней; а также процессы адаптации к профессии и организации, упрочения карьеры, сохранения достигнутого положения и смены работы.

Этапы профессионального пути

Профессиональный цикл начинается в тот момент, когда мы еще очень молоды, и часто завершается уже в преклонном возрасте. Два исследователя — Доналд Супер и Роберт Хейвигхерст — разбили этот цикл на ряд *этапов профессионального пути,* исходя из того, какое место работа занимает в нашей жизни на том или ином ее отрезке.

Этапы профессионального пути по Д. Суперу. Супер разделил профессиональный путь человека на 5 характерных этапов[48]. В первую очередь его интересовали выяснение индивидуумом своих склонностей и способностей и поиск им подходящей профессии. Во время этого поиска человек развивает и уточняет профессиональную Я-концепцию.

1. *Этап роста (от рождения до 14 лет).* В детстве начинает развиваться Я-концепция. В своих играх дети проигрывают различные роли, затем пробуют себя в разных занятиях, выясняя, что им нравится и что у них хорошо получается. У них появляются какие-то интересы, которые могут повлиять на будущую профессиональную карьеру.

2. *Этап исследования (от 15 до 24 лет).* Юноши и девушки пытаются разобраться и определиться в своих потребностях, интересах, способностях, ценностях и возможностях. Основываясь на результатах такого самоанализа, они прикидывают возможные варианты профессиональной карьеры. К концу этого этапа молодые люди обычно уже подбирают подходящую профессию и начинают ее осваивать.

3. *Этап упрочения карьеры (от 25 до 44 лет).* Теперь работники стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В первые годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими.

4. *Этап сохранения достигнутого (от 45 до 64 лет).* Работники стараются сохранить за собой то положение на производстве или службе, которого они добились на предыдущем этапе.

5. *Этап спада (после 65 лет).* Физические и умственные силы теперь уже пожилых работников начинают убывать. Характер работы меняется с тем, чтобы он мог соответствовать снизившимся возможностям человека. В конце концов, трудовая деятельность прекращается.

Этапы профессионального пути по Р. Хейвигхерсту. Хейвигхерст предлагает альтернативное видение этапов профессионального пути[49]. Его интересуют не столько потребности и способности индивидуума, сколько приобретение установок и трудовых навыков, которые позволяют людям стать полноценными работниками.

1. *Идентификация с работником (от 5 до 10 лет).* Дети идентифицируются со своими работающими отцами и матерями, и намерение работать в будущем становится частью их Я-концепции.

---

[48] См.: *Super D.E.* The psychology of careers. N.Y.: Harper & Brothers, 1957.

[49] См.: *Havighurst R.J.* Stages of vocational development // Man in a world at work / H. Borow (Ed.). Boston: Houghton Mifflin,1964.

2. *Приобретение основных трудовых навыков и формирование трудолюбия (от 10 до 15 лет).* Школьники научаются организовывать свое время и усилия для выполнения различных задач, например домашних заданий или работы по дому. Они также начинают в определенных обстоятельствах следовать принципу: сначала работа, а потом игра.

3. *Приобретение конкретной профессиональной идентичности (от 15 до 25 лет).* Человек выбирает профессию и начинает себя к ней подготавливать. Он приобретает определенный трудовой опыт, который помогает ему сделать выбор и начать карьеру.

4. *Становление профессионала (от 25 до 40 лет).* Взрослые совершенствуют свое профессиональное мастерство в рамках возможностей, предоставляемых работой, и начинают продвигаться вверх по служебной лестнице.

5. *Работа на благо общества (от 40 до 70 лет).* Работники достигают пика своей профессиональной карьеры. Они начинают задумываться о той гражданской и социальной ответственности, с которой сопряжен их труд, и находить время для выполнения своих обязательств перед обществом.

6. *Размышления о продуктивном периоде профессиональной деятельности (после 70лет).* Выйдя в отставку или на пенсию, люди окидывают взглядом пройденный путь и с удовлетворением вспоминают о своих профессиональных достижениях.

В табл. 1 сравниваются этапы профессионального пути по Суперу и по Хейвигхерсту.

Таблица 1

Сравнение этапов профессионального пути по Суперу и Хейвигхерсту

Возраст	Супер	Хейвигхерст
0	1. Этап роста	
5		1. Идентификация с работником
10		2. Приобретение основных трудовых навыков и формирование трудолюбия
15	2.Этап исследования	3. Приобретение конкретной профессиональной идентичности
25	3.Этап упрочения карьеры	4. Становление профессионала
40		5. Работа на благо общества
45	4. Этап сохранения достигнутого	
65	5. Этап спада	
70		6. Размышления о продуктивном периоде профессиональной деятельности

Всегда существует опасность слишком буквального понимания любой теории стадий. Некоторые авторы высказывают такую точку зрения: в сегодняшнем

быстро меняющемся, высокотехнологичном обществе ошибочно полагать, что все люди проходят одну последовательность этапов одинакового для всех профессионального цикла[50].

Молодые люди меняют работу по много раз, прежде чем связывают себя окончательным профессиональным выбором, а многие взрослые на пике своей профессиональной карьеры меняют место работы или профессию. Подобные события могут быть вызваны как внешними обстоятельствами, например, увольнением работников в результате сокращения численности персонала, так и внутренними факторами, например, переоценкой достигнутых успехов. Предложенные Супером и Хейвигхерстом этапы, возможно, соответствуют трудовой биографии менее чем половины всех работающих взрослых людей. <...>

[Период средней взрослости]

Развитие в среднем возрасте

Когда люди начинают думать о себе как о представителях среднего возраста? Что подсказывает им, что их молодость осталась позади, и как они реагируют на это открытие? О наступлении среднего возраста возвещает многое.

Хронологически, средний возраст охватывает отрезок жизни примерно от 40 до 60-65 лет, но специалисты значительно расходятся в определении начала и конца среднего возраста. Многое зависит от стадии жизни, которую проживает в это время конкретный человек. Относит ли себя к представителям среднего возраста 43-летняя женщина, у которой только что родился ребенок? Полагает ли 41-летний мужчина, посещающий курсы переподготовки, что он достиг пика своей профессиональной карьеры — и жизни, — или для него это только начало пути.

Кроме того, отрезок жизни, определяемый как период среднего возраста, для одних людей может быть более, а для других менее протяженным. Эта вариативность возникает по причине множества используемых одновременно признаков[51]. Одни признаки являются социальными и позиционными. Средний возраст — это промежуточный период, своего рода мостик между двумя поколениями. Достигшие середины жизни сознают свою обособленность не только от молодых людей, но и от тех, кто вышел на пенсию и дожил до старости. Другие признаки являются физическими и биологическими. Женщина может вдруг заметить, что сын ее перерос; мужчина может обнаружить, что артрит начинает сказываться на его профессиональных навыках. Существуют и психологические признаки; большая их часть связана с вопросами преемственности и изменени-

[50] См.: *Okum B.F.* Working with adults: Individual family and career development. Monterey: Brooks/Cole, 1984.

[51] См.: *Neugarten B.L.* Must everything be a midlife crisis? // Prime Time. 1980. P.263—264.

ем жизни. Люди начинают понимать, что ими был принят ряд важных решений в отношении своей профессиональной карьеры и семейной жизни; эти структуры жизни к настоящему времени почти сложились — осталось лишь реализовать их до конца. Будущее отныне не несет в себе безграничных возможностей.

Обычно люди склонны отмечать начало среднего возраста в соответствии с классическим семейным циклом, — когда их дети начинают покидать родной дом или, если они бездетны, когда те сделали бы это, будь они у них. Определяющие признаки могут быть связаны и с профессиональной карьерой: люди более не продвигаются по службе. Возможно, человек занял какую-то высшую должность, или добился определенного статуса, или же ему становится ясно, что он достиг плато, которое намного ниже его первоначальных устремлений.

«Время расцвета» или«начало конца»?

Какие чувства в отношении своего возраста испытывают люди средних лет? Психологи, социологи и сами представители этой возрастной группы расходятся во мнении о том, может ли человек рассматривать этот жизненный этап как время реализации своих возможностей, стабильности и потенциального лидерства или же для него это период неудовлетворенности, внутреннего смятения и депрессии. Взгляд человека на свой средний возраст может быть обусловлен экономическими условиями жизни, социальным положением и особенностями того времени, в которое ему довелось жить. Многие осознают, что они уже не молоды, но тем не менее это обстоятельство их нисколько не смущает — они считают, что находятся теперь «во цвете лет»[52]. Их физическая активность может несколько снизиться, но опыт и знание своих возможностей позволяют им преуспевать в жизни. Они способны принимать решения с такой легкостью и уверенностью в своих силах, которые ранее им были недоступны. Вот почему возрастную категорию 40-60-летних называют *поколением руководителей* и вот почему большинство людей, ответственных за принятие решений в правительстве, промышленных корпорациях и обществе в целом, принадлежит к этой возрастной категории.

Разумеется, далеко не все люди средних лет заняты принятием ответственных решений. Многие чувствуют, что они не в состоянии распорядиться собственной жизнью, не то что управлять другими. По-видимому, некоторые люди после 40 лет начинают утрачивать свою жизненную энергию. Френкель-Брунсвик, например, не считает людей среднего возраста «поколением руководителей»[53]. Она

---

[52] См.: *Hunt B., Hunt M.* Prime time. N.Y. Stein & Day, 1975; *Neugarten B.L.* The awareness of middle age // Middle age and aging / B.L. Neugarten (Ed.). Chicago: University of Chicago Press, 1968.

[53] См.: *Frenkel-Brunswik E.* Adjustment and reorientation in the course of the life span // Psychological studies of human development / R.G. Kuhlen, G.G. Thompson (Eds.). N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1963.

рассматривает этот период жизни как фазу снижения жизненной активности, наступление которой, приходящееся примерно на 48-летний возраст, бывает обычно отмечено как психологическими, так и биологическими кризисами. Левинсон и его коллеги также полагают, что «переход середины жизни — это время умеренного или даже тяжелого кризиса»[54].

Большинство людей двояко относится к среднему возрасту[55]. Средний возраст может быть периодом расцвета применительно к семейной жизни человека, его карьере или творческим способностям, но при этом люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучить опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями. Каждое значительное событие — рождение ребенка, смерть, перемена работы, развод — заставляет взрослого человека посмотреть на свою жизнь под новым углом зрения[56]. Для некоторых девизом в этот период становятся слова: «Все свои дела мы должны успеть сделать сейчас»[57]. То, как люди относятся к этому настоятельному внутреннему зову, наряду с происходящими в их жизни событиями, определяет, станет ли средний возраст этапом плавного перехода и переоценки ценностей или же периодом кризиса середины жизни.

Миф о кризисе середины жизни

Хотя некоторые исследователи полагают, что средний возраст воспринимается взрослыми людьми, как тот

> период, когда рушатся надежды, а многие возможности кажутся упущенными навсегда[58],

значительная часть исследований убедительно доказывает прямо противоположное. Собранные данные показывают, что большинство взрослых переживают середину жизни как годы перехода, наполненные как позитивными, так и негативными событиями, связанными с процессом старения. В то время как

---

[54] См.: *Levinson D.J.* The seasons of a man's life. N.Y.: Knopf, 1978.

[55] См.: *Chiriboga D.A.* The developmental Psychology of middle age // Modern perspectives in the psychiatry of middle age / J. Howells (Ed.). N.Y.: Brunner/Mazel, 1981; *Sherman E.* Meaning in mid-life transitions. Albany: State University of New York Press, 1987.

[56] См.: *Sherman E.* Meaning in mid-life transitions. Albany: State University of New York Press, 1987.

[57] См.: *Gould R.L.* Transformations, growth and change in adult life. N.Y.: Simon & Schuster, 1978.

[58] См.: *Clauser J.A.* The life course: A sociological perspective. EnglewoodCliffs: Prentice Hall, 1986. P. 161.

модель кризиса привязывает нормативные возрастные изменения, имеющие место в этот период, к предсказуемым кризисам, *модель перехода* отвергает представление о том, что кризис середины жизни — это нормативное, связанное с возрастным развитием событие[59].

Согласно модели перехода, развитие человека характеризуется последовательностью ожидаемых важных событий в его жизни, которые можно предвидеть и в отношении которых можно строить планы. Хотя переход, связанный с этими событиями, и может вызывать немалые трудности как в психологическом, так и в социальном плане, большинство людей успешно к нему приспосабливаются благодаря знанию того, что эти события неуклонно приближаются. Например, занятый в малом бизнесе 40-летний предприниматель, зная, что он, вероятно, отойдет от дел где-то после 60, регулярно перечисляет деньги на особый (не облагаемый до установленного срока налогом) пенсионный счет. К 50-летнему возрасту он, возможно, уже присмотрит себе идеальный дом для жизни на «заслуженном отдыхе»; он также будет периодически обсуждать со своей женой и детьми планы будущей вольной жизни. Точно так же и остальные, понимая, что середина их жизни будет связана с переменами, скорей всего, не станут дожидаться, пока эти перемены застанут их врасплох, а начнут готовиться к ним заблаговременно. Благодаря *антиципаторной социализации* они могут спланировать эти жизненные события и избежать кризиса середины жизни[60].

Модель кризиса имеет методологические недостатки, которые ограничивают ее привлекательность. Во многих исследованиях, предлагающих эту модель, использованы данные, полученные при изучении клинического контингента, а не случайных выборок, которые более точно отражают полный состав взрослого населения.

Кроме того, Левинсон[61], Гоулд[62] и Вайллэнт[63] в своих, ставших классическими исследованиях, фокусируют взгляд главным образом на белых, принадлежащих к среднему классу мужчинах, вместо того чтобы уделить равное внимание и мужчинам, и женщинам. Например, в своем исследовании представителей сильного пола Левинсон и его коллеги обнаружили, что примерно в 40-летнем возрасте мужчина может подвергнуть сомнению или, по меньшей мере, начать осмыслять с разных сторон ценность той «управляемой обстоя-

---

[59] См.: *Hunter S., Sundel M.* Midlife myths: Issues, findings and practice implications. Newbury Park, 1989.

[60] См.: *Clauser J.A.* The life course: A sociological perspective. EnglewoodCliffs: Prentice Hall, 1986; *Troll L.E.* Early and middle adulthood: The best is yet to come — maybe. Monterey: Brooks/Cole, 1985.

[61] См.: *Levinson D.J.* The seasons of a man's life. N.Y.: Knopf, 1978.

[62] См.: *Gould R.L.* Transformations, growth and change in adult life. N.Y.: Simon & Schuster, 1978.

[63] См.: Vaillant G. The climb to maturity: How the best and brightest came of age // Psychology Today. 1977. September. P. 34.

тельствами» жизни, которую он вел[64]. Если ему раньше удавалось добиваться своих целей, он может внезапно задаться вопросом: «Стоили ли они потраченных усилий?» Если же он не сумел добиться в своей жизни того, чего хотел, он может теперь со всей ясностью осознать, что у него осталось не так уж много возможностей, чтобы что-то изменить. Он начинает подвергать сомнению все стороны своей жизни, включая работу и семейные отношения[65].

Женщины — и их особые заботы, связанные с наступлением середины жизни, — не попали в это и прочие исследования проблем среднего возраста. Правда, некоторые психологи все-таки задавались вопросом, не могут ли и женщин тревожить такие чисто мужские проблемы, как

> беспокойство по поводу неизбежности смерти и незначительности своих достижений[66].

Исследователи задавались также и другим вопросом: не слишком ли преувеличено негативное влияние таких факторов, как менопауза и «опустевшее семейное гнездо».

Таким образом, середина жизни — это то время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, считая, что они достигли пика своих возможностей[67]. Для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом. Хотя такие нормативные возрастные факторы, как седина, увеличившаяся в размерах талия или менопауза, в сочетании с ненормативными событиями, например, разводом или потерей работы, способны ввергнуть человека в кризис, вероятность возникновения кризиса середины жизни заметно уменьшается, если любые из предсказуемых влияний возраста антиципируются или рассматриваются как нормальные моменты жизни[68]. <...>

Преемственность и изменения в развитии личности

Задачи среднего возраста

Хэйвигхерст и Эриксон определяют ряд задач или обязанностей, выполнение которых необходимо для того, чтобы почувствовать удовлетворение от своей жизни. Пэк, хотя и является сторонником теории Эриксона, значительно боль-

---

[64] См.: *Levinson D.J.* The seasons of a man's life. N.Y.: Knopf, 1978.

[65] См.: *Levinson D.J.* A conception of adult development // American Psychologist. 1986. Vol. 41. P. 3—13.

[66] См.: *Baruch G., Brooks-Gunn J.* The study of women in midlife // Women in midlife / G. Baruch, J. Brooks-Gunn (Eds.). N.Y.: Plenum, 1984. P. 6.

[67] См.: *Chiriboga D.A.* The developmental Psychology of middle age // Modern perspectives in the psychiatry of middle age / J. Howells (Ed.). N.Y.: Brunner/Mazel, 1981.

[68] См.: *Neugarten B.L.* Must everything be a midlife crisis? // Prime Time. 1980. P. 263—264.

ше внимания уделяет тем специфическим проблемам, которые важны для людей среднего возраста.

Кроме нескольких лонгитюдных исследований[69], существует относительно мало надежных данных о том, как изменяются люди в течение всей жизни. Основной причиной такого недостатка информации является лишь относительно недавнее признание психологами того факта, что взрослые люди тоже «растут». К.-Г. Юнг одним из первых обратил серьезное внимание на вторую половину жизни, когда человек оказывается перед необходимостью найти и оправдать смысл своего существования[70]. В настоящее время только немногие психологи предлагают модели развития, охватывающие весь период жизни человека.

Модель развития взрослых Хейвигхерста. <...> Хейвигхерст описывал развитие индивидуума на протяжении всей его жизни с прагматических позиций. Он рассматривал взрослость как ряд периодов, в течение которых человек должен добиться выполнения определенных задач развития[71].

Задачи ранней взрослости

1. Выбор супруга(и).
2. Подготовка к супружеской жизни.
3. Создание семьи.
4. Воспитание детей.
5. Ведение домашнего хозяйства.
6. Начало профессиональной деятельности.
7. Принятие гражданской ответственности.
8. Нахождение конгениальной социальной группы.

Задачи среднего возраста

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

---

[69] См.: *Kegan R.* In over our heals: The mental demands of modern life. Cambridge: Harvard University Press, 1994; *Levinson D.J.* A conception of adult development // American Psychologist. 1986. Vol. 41. P. 3—13.

[70] См.: *Jung C.* The stages of life // The collected works of C.G. Jung. Vol. 8 / H. Read, M. Fordham, G. Adler (Eds.). N.Y.: Pantheon, 1933/1960.

[71] См.: *Havighurst R.J.* Human development and education. N.Y.: Longman, 1953.

Задачи пожилого возраста

1. Приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья.
2. Приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов.
3. Приспособление к смерти супруга(и).
4. Установление прочных связей со своей возрастной группой.
5. Выполнение социальных и гражданских обязательств.
6. Обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

В известном смысле, эти задачи обеспечивают основной контекст развития. Они, например, определяют спрос на наш интеллект и его назначение на разных этапах жизни. К задачам ранней взрослости относятся создание семьи и упрочение профессиональной карьеры. В среднем возрасте задачи развития включают в себя успешное выполнение гражданских и социальных обязанностей; достижение и поддержание соответствующего жизненного уровня; помощь своим взрослеющим детям в переходе к полнокровной, ответственной взрослой жизни; нахождение подходящих способов проведения досуга; усиление личностного аспекта супружеских отношений; принятие физиологических перемен в середине жизни и приспособление к ним, наряду с приспособлением к стареющим родителям.

Применимы ли эти концепции, разработанные в 1953 году, к развитию взрослого человека в 90-е годы? По-видимому, да, но не в отношении всех людей. В наши дни для многих людей задачи развития в среднем возрасте включают в себя налаживание холостого образа жизни или создание семьи и воспитание маленьких детей, выбор нового спутника жизни после развода и привыкание к жизни в новом браке, освоение новой профессии или решение проблем, вызванных досрочным выходом на пенсию в связи с перестройкой корпорации. Несмотря на то, что у большинства людей задачи развития соответствуют временным периодам, указанным Хейвигхерстом, исключений стало гораздо больше, чем было прежде. Конкретный путь, которому следует индивидуум, зависит главным образом от занимаемой им культурной ниши — сочетания полученного им культурного наследия и его текущего общественного положения.

Большинство людей среднего возраста находятся на той стадии жизни, которая предполагает наличие взрослеющих (или уже достигших взрослости) детей и стареющих родителей[72]. Однако все большее количество людей, включая тех, кто в 45 лет становятся отцом или матерью, проходят через нормативные жизненные события позднее, чем большинство представителей их поколения. Особенно часто в среднем возрасте имеют маленьких детей деловые женщины, которые поздно решили стать матерями, и разведенные мужчины, которые повторно женятся на женщинах моложе себя, желающих иметь собственных детей. Эти солидные люди охотно возятся со своими малышами и склонны заводить

[72] См.: *Troll L.E.* Myths of midlife: Intergenerational relationships // Midlife myths: Issues, findings and practice implications / S. Hunter, M Sundel (Eds.). Newbury Part: Sage, 1989.

дружбу с теми, кто находится на том же этапе семейного цикла, независимо от их хронологического возраста.

Взгляды Эриксона на развитие в среднем возрасте. Согласно Эриксону, основная проблема, встающая перед людьми в этот период жизни — переход к генеративности, либо поглощенность собой и стагнация[73]. Эриксон считает, что на стадии генеративности люди действуют в 3 областях: в прокреативной области, порождая и удовлетворяя потребности следующего поколения; в продуктивной области, объединяя работу с семейной жизнью и создавая новое поколение; и в креативной области, увеличивая культурный потенциал в более широком масштабе. У женщин генеративность выражается через просоциальные свойства личности, через погружение в процесс воспитания детей и заботу о любимых людях и через генеративные установки в своей работе[74].

Модель Хэйвигхерста определенно близка к модели Эриксона. Оба придают большое значение установлению все более сложных отношений с другими и приспособлению к множеству перемен в личной жизни, которые приносит с собой средний возраст. Но, согласно Эриксону, самые важные обязанности этого периода вырастают из того факта, что люди среднего возраста в буквальном смысле находятся «в середине» своей жизни, <...> они находятся также и между двумя другими поколениями.

Расширение теории Эриксона. <...> Зрелые годы также преподносят каждому человеку свои важные проблемы, и Пэк[75] счел своей главной задачей расширить характеристику второй половины жизни, данную Эриксоном.

Пэк критиковал Эриксона в основном за то, что в своем описании 8 возрастов жизни он уделял слишком много внимания первым 20-25 годам. Шесть проблем развития — базисное доверие против недоверия, автономия против стыда и сомнения, инициатива против чувства вины, трудолюбие против чувства неполноценности, идентичность против смешения ролей и близость против изоляции — все они несут в себе серьезные противоречия, которые каждый человек должен разрешить в эти более ранние годы. Хотя Эриксон также описывает 2 стадии развития, приходящиеся на период взрослости, — генеративность против стагнации и целостность эго против отчаяния, — Пэк считает, что в эти годы появляется слишком много новых проблем и задач, которые невозможно уместить в рамках двух оставшихся стадий. <...>

В эти более поздние годы жизни все прежние проблемы и варианты их разрешения время от времени всплывают снова — особенно в периоды стресса или

---

[73] См.: *Erikson E.H.* On generativity and identity // Harvard Educational Review. 1981. Vol. 51. P. 249—269.

[74] См.: *Peterson B.E., Klohnen E.C.* Realization of generativity in two samples of women at midlife // Psychology and Aging. 1995. Vol. 10(1). P. 20—29.

[75] См.: *Peck R.S.* Psychological development in the second half of life // Middle age and aging / B.L. Neugarten (Ed.). Chicago: University of Chicago Press, 1968.

перемен. Внезапная физическая болезнь, такая как инфаркт, может привести к тому, что человеку вновь придется решать проблему автономии и зависимости, теперь уже в 45-летнем возрасте. Смерть спутника жизни может вновь сделать актуальной для оставшегося в живых супруга потребность в близости. На самом деле любая серьезная адаптация в жизни вызывает необходимость пересмотра и некоторой переоценки старых решений проблем. Эриксон считал, что когда такое важное жизненное обстоятельство, как смерть супруга (или супруги), вносит коренные изменения в образ жизни человека, он сначала возвращается к проблемам базисного доверия, автономии, инициативы, идентичности и близости, и лишь после этого может достигнуть взрослой генеративности.

Пытаясь учесть специфические жизненные задачи взрослой жизни, Пэк выделяет 7 проблем, или конфликтов, развития взрослого человека. Первые 4, перечисленные ниже, особенно важны в среднем возрасте.

• По мере убывания жизненных сил и ослабления здоровья люди должны переключить большую часть своей энергии на умственную деятельность вместо физической. Пэк называет эту корректировку *признанием ценности мудрости против признания ценности физических сил*.

• Второй задачей развития является уравновешивание — на новом уровне —*социального против сексуального* начала в человеческих отношениях. Эта перестройка вызвана социальным давлением наряду с биологическими изменениями. Физиологические изменения могут вынуждать людей переопределять свои отношения с представителями обоих полов, делая акцент на общении и товарищеских отношениях, а не на сексуальной близости или конкуренции.

• Третья задача — *катексисная* (эмоциональная) *гибкость против катексисного обеднения*. Эмоциональная гибкость лежит в основе корректировок, к которым люди среднего возраста должны прибегать в тех случаях, когда рушатся семьи, уходят друзья и старые интересы перестают быть средоточием жизни.

• Четвертая задача — *умственная гибкость против умственной ригидности* — предполагает борьбу со склонностью слишком упорно придерживаться своих жизненных правил и недоверчиво относиться к новым идеям. Умственная ригидность — это тенденция находиться в плену прошлого опыта и старых суждений, например решить, что «раз я всю жизнь не одобрял республиканцев (демократов, протестантов), то я не вижу причин, почему мне сейчас нужно менять свое мнение».

Еще 3 измерения человеческой жизни приобретают особое значение в пожилом возрасте, но и в среднем возрасте люди уже начинают сталкиваться с этими проблемами.

• Во-первых, это *дифференциация Эго против поглощенности ролями*. Если люди определяют себя только в рамках своей работы или семьи, то выход на пенсию, смена работы или уход детей из дома вызовет такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

• Во-вторых, это *трансценденция тела против поглощенности телом* — измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение.

• И, наконец, *трансценденция Эго против поглощенности Эго* — измерение, имеющее особенное важное значение в старости. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Пэк, не должны погружаться в «ночь *Эго*»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении — наследии, которое их переживет.

Подобно стадиям Эриксона, ни одно из измерений Пэка не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в роли строительных блоков, из которых складываются все решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости. Исследования показывают, что на самом деле период от 50 до 60 лет является критическим временем для совершения корректировок, которые и будут определять то, как человек проживет остаток своей жизни[76].

Как вы увидите далее, в среднем возрасте как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи. В период ранней взрослости люди утверждают себя в профессиональной области. В среднем возрасте они часто по-иному начинают смотреть на свою работу. Большинство при этом сознают, что они сделали свой профессиональный выбор и должны с ним жить. Часть тех, кто разочаровался в своей работе, потерял ее или не достиг того профессионального положения, на которое надеялся, может испытывать горечь и упадок духа. Другие могут перестроить свою систему приоритетов. Изменение приоритетов происходит не только в области профессиональной деятельности. Например, некоторые люди в середине жизни решают уделять больше внимания межличностным отношениям или моральным обязательствам и меньше — профессиональному развитию[77]. <...>

Семья и друзья: межличностный контекст

Можно утверждать, что ключевым элементом в характеристике среднего возраста являются отношения с членами семьи и друзьями. Мы начнем с рассмотрения сложных и меняющихся отношений родителей среднего возраста с их молодыми взрослыми детьми, включая задачу отправления своих повзрослевших детей в

[76] См.: *Peck R.F., Berkowitz H.* Personality and adjustment in middle age // Personality in middle and late life: Empirical studies / B.L. Neugarten (Ed.). N.Y.: Atherton, 1964.

[77] См.: *Fiske M.* Tasks and crisis of the second half of life: The interrelationship of commitment, caring and adaptation // Handbook of mental health and aging / J.E. Birren, R.B. Sloane (Eds.). Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1980.

первое самостоятельное плавание по океану жизни и, как правило, более простую задачу приспособления к жизни в доме, который больше не наполнен голосам детей. Затем мы перейдем к исследованию отношений людей среднего возраста с их стареющими родителями и их новой роли бабушек и дедушек. Мы также проанализируем значение отношений с друзьями.

Между двумя поколениями

Люди среднего возраста играют роль связующего звена между младшим поколением (чаще всего, их детьми) и старшим поколением (их стареющими родителями). По мере того как достигшие середины жизни люди приспосабливаются к своим меняющимся ролям в этих отношениях, они часто приобретают новое видение своей собственной жизни. Теперь они становятся поколением, которое должно вести дела. Эта новая ответственность влечет за собой некоторое подведение итогов. Они могут сожалеть о том, что не достигли каких-то целей, а какие-то дела так и остались незавершенными; возможно, им придется признать, что ряд планов так и останется планами. Люди среднего возраста должны жить настоящим в большей степени, чем любая другая возрастная группа. Молодые могут смотреть вперед, старики — оглядываться назад, но люди среднего возраста, обремененные обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к самим себе, должны жить «здесь-и-сейчас». Тем самым они принимают на себя роль хранителей семьи, соблюдая семейные традиции, отмечая достижения, сохраняя семейную историю, собирая семью на праздники и поддерживая связи с теми членами семьи, которые живут далеко.

Хранитель семьи. Роль, которую берут на себя люди среднего возраста, заключающаяся в поддержании семейных традиций, отмечании достижений и праздников, сохранении семейной истории и поддержке связей с членами семьи, которые живут далеко.

Отношения со взрослыми детьми

Отношения со взрослыми детьми включают в себя процесс отпускания их в самостоятельную жизнь и приспособление к жизни отдельно от них. Они также предполагают научение строить отношения на основе взаимоуважения интересов сторон.

Отпускание детей в самостоятельную жизнь. Переопределение отношений между родителями и детьми начинается с момента отпускания последних в мир взрослых. Некоторые семьи хорошо справляются с этим процессом. Самую лучшую поддержку молодым людям, готовым принять на себя ответственные взрослые роли, оказывают те родители, которые не прекращают диалога с детьми, но при этом все больше доверяют им и уважают их решения, суждения и зарож-

дающуюся зрелость. Родители должны научиться предоставлять детям разумную свободу и принимать детей такими, какими они являются в действительности.

Отпускание детей в самостоятельную жизнь. Процесс предоставления детям свободы по мере того, как они занимают свое место в мире взрослых.

Не вызывает сомнений, что процесс отпускания детей в самостоятельную жизнь является и для родителей периодом перехода в новое состояние[78]. Хотя многие женщины сообщают, что чувствуют себя несчастными в этот период, источник их неудовлетворенности чаще бывает связан с работой или с брачными отношениями, чем с уходом детей из дома. Мужчины тоже могут испытывать огорчение, когда дети покидают дом, особенно если они чувствуют, что не заметили, как дети выросли[79].

Родители часто говорят, что хотя они и рады тому, что у них есть дети, после оставления дома выросшими детьми наступает довольно приятный период жизни, связанный с увеличением свободы, расширением возможностей личной жизни и появлением дополнительных ресурсов[80]. Женщины особенно выигрывают, освобождаясь от ежедневных родительских обязанностей; они сообщают о более активном и свободном занятии собственными увлечениями.

Из-за высокого уровня разводов в США многие люди растят детей в одиночку. Другие сами решили стать родителями-одиночками. У таких родителей могут возникать острые конфликты или нестабильные отношения с подрастающими детьми[81]. Некоторые исследования говорят о том, что это особенно часто случается, когда дети вступают в период отрочества. В это время почти ежедневно могут возникать конфликты по поводу прав и обязанностей[82].

Когда дети вступают в брак, родители внезапно оказываются перед необходимостью общаться с новым членом семьи, зятем или невесткой. Внезапное требование поддерживать близкие отношения, возможно, с совершенно чужим

---

[78] См.: *Harris R., Ellicott A., Hommes D.* The timing of psychosocial transitions and changes in women's lives: An examination of women ages 45 to 60 // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 51. P. 409—416.

[79] См.: *Rubin L.* The empty nest: Beginning or end? // Competence and coping during adulthood / L. Bond, J. Rosen (Eds.). Hanover: University Press of New England, 1980. P. 309-321.

[80] См.: *Alpert J.L., Richardson M.* Parenting // Aging in the 1980s / L.W. Poon (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1980; *Cooper K., Guttman D.* Gender identity and ago mastery style in middle-aged, pre- and post-empty nest women // The Gerontologist. 1987. Vol. 27. P. 347—352; *Nock S.* The life-cycle approach to family analysis // Handbook of developmental psychology / B. Wolman (Ed.). 1982. P. 636—651; *Rubin L.* The empty nest: Beginning or end? // Competence and coping during adulthood / L. Bond, J. Rosen (Eds.). Hanover: University Press of New England, 1980. P. 309—321.

[81] См.: *Alpert J.L., Richardson M.* Parenting // Aging in the 1980s / L.W. Poon (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1980.

[82] См.: *Smetana J.* Concepts of self and social convention: Adolescents' and parents' reasoning about hypothetical and actual family conflicts // Minnesota Simposia on Child Development. Vol. 21 / M. Gunnar, W. Collins (Eds.). Hillsdale: Erlbaum, 1988. P. 79—122.

человеком является еще одним распространенным процессом приспособления в этом периоде[83].

Опустевшее гнездо. После того как родители отпустят от себя своего самого младшего ребенка, они должны переключаться на другие роли и интересы, лежащие за рамками иногда всепоглощающей роли родительства. И это становится все более важное задачей, поскольку люди теперь живут дольше. В то время как в 1990 году более 75 % взрослых в США могли, в среднем, дожить до 65 лет или старше, в начале XX века только 41 % взрослых доживали до этого возраста. При условии такого увеличения средней продолжительности жизни родители, состоящие в браке, могут ожидать, что им придется провести длительный период времени вдвоем после того, как самый младший из их детей начнет самостоятельную жизнь. Этот период семейного цикла, который иногда называют периодом опустевшего гнезда, может быть трудным, если за годы совместной жизни супруги отдалились друг от друга. Возможно, один из супругов активно занимался политической или общественной деятельностью, в то время как другой был почти полностью погружен в свою работу.

Опустевшее гнездо. Период в семейном цикле, который наступает после того, как младший из детей покидает родительский дом.

Несмотря на эти различия, многие супружеские пары среднего возраста имеют в основе своих отношений совместное выполнение родительских обязанностей, куда входят общие традиции, ценности и переживания. Даже те пары, которые не могут больше похвалиться высоким качеством дружеских отношений, характерным для начала совместной жизни, могут иметь сильную систему эмоциональной поддержки друг друга и испытывать взаимную материальную и функциональную зависимость. Они совместно владеют домом и его обстановкой и привыкли к определенному образу повседневной жизни. Удовлетворенность супружеской жизнью в этот поздний период семейного цикла не обязательно основана на тех же моделях взаимодействия или решениях общих проблем, что и на более ранних этапах[84].

Развивающиеся отношения. К среднему возрасту отношения между родителями и детьми становятся более взаимными и равными, чем когда бы то ни было ранее. Эти отношения теряют иерархический характер и перерастают в отношения взаимодействия между взрослыми людьми на основе большего равенства, чем то, которое было возможно, когда ребенок был младше. Переход к отношениям взаимного равенства редко происходит внезапно или гладко; обычно он совершается скачками в течение ряда лет. Этот переход может быть

---

[83] См.: *Neugarten B.L.* The psychology of aging: An overview. Washington: American Psychological Association, 1976.

[84] См.: *Troll L.E.* Early and middle adulthood: The best is yet to come — maybe. Monterey: Brooks/Cole, 1985.

проще или труднее, в зависимости от характера родительского отношения к детям. Если оно было авторитарным, роли и обязательства чаще бывают формальными, ригидными и трудно поддаются изменению. В этом случае родители среднего возраста и их повзрослевшие дети борются, иногда годами, за создание отношений взаимного равенства.

Взрослые дети часто ощущают необходимость отдалиться, по крайней мере на время, от родителей — и от родительских суждений, — прежде чем они будут в состоянии реалистически смотреть на своих родителей. Когда это происходит, родители среднего возраста могут ощущать, что их отталкивают или недооценивают. Часто бывает так, что именно во время семейного кризиса (смерти или болезни члена семьи, финансовых трудностей, развода или потери работы) взрослые дети и их родители находят способ уладить свои отношения, так что в дальнейшем уже могут рассчитывать на помощь и поддержку друг друга. В одних семьях этот процесс занимает от 20 до 40 лет, в то время как в других взаимоуважение интересов появляется сразу, как только дети выходят из юношеского возраста. Обычно отношения между родителями и детьми на протяжении средней взрослости улучшаются, и, в конечном счете, взрослые дети начинают выполнять роль межпоколенного моста.

Отношения со стареющими родителями

В 1900 году 25% детей переживали смерть одного из родителей до достижения пятнадцатилетнего возраста. Однако в 80-е годы XX века этот показатель составляет менее 5%. И наоборот, в 1980 году 40% людей, приближающихся к шестидесяти годам, имели по крайней мере одного живого родителя[85]. По оценкам, одна четверть женщин, родившихся в 30-е годы, будет иметь живых матерей при достижении 60-летнего возраста[86]. Практически становится нормой, когда люди среднего возраста должны приспосабливаться к изменяющимся потребностям и ролям старых родителей[87]. Когда родители имеют хорошее здоровье и могут жить независимо, их отношения с детьми часто характеризуются взаимным равенством; это означает, что родители и их взрослый сын или дочь оказывают друг другу конкретную помощь. Такие отношения обычно изменяются, когда родители заболевают или становятся слишком слабыми, чтобы жить самостоятельно.

---

[85] См.: *Brody E.M.* Parent care as a normative Family stress // Donald P. Kent Memorial Lecture, presented at the 37[th] annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Antonio, 1985.

[86] См.: *Gatz M., Bengtson V., Blum M.* Caregiving families // Handbook of the psychology of aging / J. Birren, K.W. Schaie (Eds.). San Diego: Academic Press, 1990. P. 405—426.

[87] См.: *Brody E.M.* Parent care as a normative Family stress // Donald P. Kent Memorial Lecture, presented at the 37[th] annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Antonio, 1985.

Как взрослые дети отзываются на потребности своих родителей, в значительной степени зависит от их жизненного опыта и, более конкретно, от стадии семейного цикла. Сорокадвухлетняя женщина со взрослыми детьми, которая находится на вершине своей профессиональной карьеры и живет за тысячу миль от своих родителей, может быть вынуждена иначе строить отношения с ними сравнительно с женщиной такого же возраста, которая занимается только домашним хозяйством и живет в одном городе со своими родителями. В основе их реакций лежит совокупность сложившихся мнений и привычек, определявшая уникальные отношения между родителями и ребенком в течение многих лет. Со временем развиваются иные стратегии отношений и соглашения между родителями и ребенком, которые, в конце концов, приводят к другим структурам взаимодействия и разрешения проблем. Более того, частота обращения родителей к детям за помощью и ее характер изменяются от человека к человеку и от семьи к семье.

Читая о развивающихся отношениях между людьми среднего возраста и их стареющими родителями, имейте в виду, что на характер этих отношений часто влияют половые различия. Тролл уточняет:

> Дочери стареющих родителей отличаются от сыновей таких родителей; эти различия зависят еще и от того, о ком из родителей идет речь — об отце или о матери[88].

Как вы увидите, важнейшее отношение «родитель—ребенок» на этой стадии жизни связано с дочерью, которая берет на себя заботу о престарелых родителях. Этническая группа и социальный класс могут также влиять на характер отношений между поколениями.

Взаимный обмен помощью. Большинство людей среднего возраста поддерживают постоянную связь со своими стареющими родителями. <...> Эта связь включают в себя регулярное общение, общие воспоминания и взаимный обмен помощью. Многочисленные обзоры показали, что между взрослыми детьми и их родителями постоянно происходят социальные, эмоциональные и материальные обмены. Многие пожилые родители обеспечивают финансовую поддержку взрослых детей среднего возраста и своих внуков. Это особенно верно для семей, принадлежащих к верхним слоям среднегокласса. В афро-американских семьях старшее поколение часто не обладает финансовыми ресурсами, необходимыми для оказания такой поддержки. С другой стороны, афро-американские родители даже чаще оказывают социальную поддержку своим детям и, по возможности, присматривают за внуками, растущими в семьях матерей-одиночек.

Перемена ролей. По мере старения родителей между людьми среднего возраста и старшим поколением постепенно происходит перемена ролей.

---

[88] См.: *Troll L.E.* Myths of midlife: Intergenerational relationships // Midlife myths: Issues, findings and practice implications / S. Hunter, M. Sundel (Eds.). Newbury Part: Sage, 1989. P. 212.

Перемена ролей. Смена ролей на противоположные, которая происходит между людьми среднего возраста и их состарившимися родителями, превращая детей в поколение, стоящее «у руля» жизни.

Представители среднего возраста становятся поколением, стоящим «у руля», — работающим, воспитывающим детей и, в целом, выполняющим созидательную роль в обществе. Их родители, если они еще живы, могут быть уже на пенсии, иметь плохое здоровье, им может требоваться финансовая помощь или они могут быть зависимы от детей в чем-то ином. Власть постепенно, в течение некоторого периода, переходит к их детям среднего возраста, и если оба поколения не поймут, что такая перемена ролей является неизбежной частью жизненного цикла, то эти новые отношения могут вызывать обиду и возмущение у обеих сторон[89].

Это не более чем вымысел, будто взрослые дети не хотят заботиться о своих старых или больных родителях и вместо этого отдают их в дома престарелых или препоручают заботу о них другим обезличенным социальным службам. В настоящее время инвалиды или люди с хроническими болезнями живут гораздо дольше, и очень немногие достигают конца жизни, не проходя через какой-то период зависимости от своих детей. Ответственность за долгосрочную заботу о родителях становится скорее правилом, чем исключением. Ряд исследований, проведенных в 70-е годы, показал, что 80—90% медицинского и личного ухода, работ по дому, транспортных услуг и покупок для старых родителей обеспечивают члены семьи, а не официальная система соцобеспечения[90]. Семьи реагируют не только на критические ситуации, но обычно оказывают постоянную долгосрочную помощь хроническим больным и инвалидам[91]. Согласно результатам анкетирования родственников, постоянно ухаживающих за престарелыми членами семьи, в 75% случаев ежедневную помощь оказывали дочери. Только 10% тех, кто присматривал за престарелыми людьми, пользовались услугами официальных служб[92]. Не менее важно то, что семьи обеспечивают престарелым родителям социальную поддержку, дарят им любовь и вселяют чувство защищенности и уверенности в завтрашнем дне. Однако верно и то, что семейные ресурсы могут истощиться. Часто членам семьи в какой-то момент приходится принять решение перепоручить основные обязанности по уходу кому-либо дру-

---

[89] См.: *Gould R.L.* Transformations, growth and change in adult life. N.Y.: Simon & Schuster, 1978; *Neugarten B.L.* The psychology of aging: An overview. Washington: American Psychological Association, 1976.

[90] См.: *Brody E.M.* Parent care as a normative Family stress // Donald P. Kent Memorial Lecture, presented at the 37th annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Antonio, 1985.

[91] См.: *Matthews S.H., Rosner T.T.* Shared filial responsibility: The family as the primary caregiver // Journal of Marriage and the Family. 1988. Vol. 50. P. 185—195.

[92] См.: *Stone R., Cafferata G., Sangl J.* Care-givers of the elderly: A national profile // The Gerontologist. 1987. Vol. 27. P. 616—626.

гому, например дому престарелых. Тем не менее, даже самые скромные оценки говорят о том, что в любой данный момент времени более 5 миллионов человек в США сами заботятся о своих родителях[93].

Роль дочерей. Дочери значительно чаще, чем сыновья, ухаживают за своими старыми родителями[94]. Между помощью, которую оказывают родителям работающие и неработающие женщины, существуют лишь самые незначительные различия[95]. Работающие дочери наряду с эмоциональной поддержкой оказывают помощь в таких делах, как покупки и перевозки, вполне сравнимую по объему с аналогичной помощью, которую оказывают неработающие дочери. Однако дочери-домохозяйки чаще помогают в приготовлении пищи и личном уходе. Значительное число работающих дочерей готово изменить режим своей работы, чтобы приспособиться к потребностям своих родителей[96]. Опросы показывают, что 20-30 % дочерей, оказывающих помощь родителям, перестраивают для этого режим своей работы. Вообще говоря, забота о больных родственниках является второй по частоте причиной, заставляющей женщин среднего возраста оставлять работу (первой причиной является собственная болезнь). <...>

Сестры и братья могут вместе оказывать помощь своим больным родителям[97]. Однако распределение труда между детьми не всегда является равным, и дочери помогают чаще, чем сыновья. Фактически, родители ожидают от дочерей большей помощи, чем от сыновей[98]. Если у родителей есть две дочери, и только одна из них работает, то вторая, неработающая, оказывает большую часть повседневной помощи, а также неотложную помощь в критических ситуациях[99]. Тем не менее, от работающей сестры также ожидают существенного вклада: обычно это помощь по вечерам и по выходным дням. <...>

Реакции дочери на потребности своих престарелых родителей во многом зависят от ее жизненных обстоятельств, в том числе от ее возраста (59 или 35

---

[93] См.: *Brody E.M.* Parent care as a normative Family stress // Donald P. Kent Memorial Lecture, presented at the 37th annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Antonio, 1985.

[94] См.: *Brody E., Kleban M., Jhnsen P., Hoffman C., Schoonover C.* Work status and parent care: A comparison of four groups of women // The Gerontologist. 1986. Vol. 27. P. 201—208; *Gatz M., Bengtson V., Blum M.* Caregiving families // Handbook of the psychology of aging / J. Birren, K.W. Schaie (Eds.). San Diego: Academic Press, 1990. P. 405—426.

[95] См.: *Brody E., Schoonover C.* Patterns of parent-care when adult daughters work and when they do not // The Gerontologist. 1986. Vol. 26. P. 372—381.

[96] См.: *Brody E., Kleban M., Jhnsen P., Hoffman C., Schoonover C.* Work status and parent care: A comparison of four groups of women // The Gerontologist. 1986. Vol. 27. P. 201—208.

[97] См.: *Goetting A.* The six stations of remarriage: Developmental tasks of remarriage after divorce // Family Relations. 1982. Vol. 31. P. 213—222.

[98] См.: *Brody E., Johnsen P., Fulcomer M.* What should adult children do for elderly parents? Opinions and preferences of three generations of women // Journal of Gerontology 1984. Vol. 39. P. 736—746.

[99] См.: *Matthews S.H., Werkner J., Delaney P.* Relative contributions of help by employed and nonemployed sisters to their elderly parents // Journal of Gerontology 1989. Vol. 44. P. 36—44.

лет), положения в семейном цикле (выросли ли ее дети, или она воспитывает дошкольников), а также от ее участия в трудовой деятельности (работает ли она полный рабочий день или занимается исключительно домашним хозяйством). Вкладывая много сил в уход за родителями, дочери могут испытывать физические перегрузки. Однако если у дочерей есть собственные, еще зависящие от них дети, то они ощущают меньше напряжения, и у них выше уровень чувства благополучия, чем у тех, кто не имеет своих зависимых детей[100].

Возникновение внутренних конфликтов. Обязанность ухаживать за родителями приносит не только удовлетворение, но может служить источником стресса. У некоторых она вызывает напряжение между зависимостью и независимостью. Могут вновь активизироваться старые конфликты, связанные с детской зависимостью, или другие проблемы семейных отношений между родителями и ребенком или между сиблингами. Иногда вновь оживают старые привязанности и союзы между членами семьи или старое соперничество. Кроме того, уход за родителями служит предзнаменованием будущего положения людей среднего возраста, которые сейчас ухаживают за своими родителями, но в недалекой уже старости им придется столкнуться с собственной зависимостью от своих детей. Уход за стариками может восприниматься как прообраз или модель утраты самостоятельности, контроля и ответственности. Эти внутренние конфликты, наряду с самыми реальными ограничениями во времени и свободе, конкурирующими обязанностями и нарушением сложившегося образа жизни, могут создавать стрессогенную обстановку. Примечательно, что несмотря на это 80-90 % людей среднего возраста продолжают выполнять задачи по уходу за родителями. На самом деле некоторые женщины практически непрерывно заботятся то об одном старом родственнике, то о другом. Несмотря на такую большую заботу о стариках, результаты недавно проведенного исследования показали, что примерно 60 % женщин среднего возраста, осуществляющих уход, «почему-то ощущали себя виноватыми в том, что мало сделали для своих матерей, и 75 % из них согласились, что в наше время дети не так хорошо заботятся о своих престарелых родителях, как в старые добрые времена»[101].

Воспитание внуков

Многие люди среднего возраста оказываются в дополнительной роли бабушек и дедушек. Для большинства из них выполнение этой роли является деятельностью, приносящей глубокое удовлетворение; они занимаются воспитанием нового поколения, не неся на себе обязанностей родителей и не вступая в на-

---

[100] См.: *Stull D.E., Bowman K., Smerglia V.* Women in the middle: a myth in the making? // Family Relations. 1994. Vol. 43. P. 317—324.

[101] См.: *Brody E.M.* Parent care as a normative Family stress // Donald P. Kent Memorial Lecture, presented at the 37th annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Antonio, 1985.

пряженные отношения и конфликты, возникающие между родителями и ребенком[102].

Хотя большинство американцев становятся дедушками или бабушками в среднем возрасте, наши представления о дедушках и бабушках связаны скорее с образом старого человека в кресле-качалке, чем с образом активного, участвующего во всех делах члена семьи[103]. Воспитание внуков — это высоко индивидуализированная деятельность; не существует единого общепринятого способа, которым действуют все бабушки и дедушки в семье или даже внутри этнической группы. Тем не менее, существуют определенные роли, которые бабушки и дедушки играют в зависимости от характера своих отношений с внуками[104]. Если мать воспитывает детей одна или оба родителя работают, то бабушки и дедушки могут заботиться о внуках в течение большей части дня. Некоторые бабушки и дедушки развлекают своих внуков, беря их с собой в поездки, в магазины или в интересные места. В определенных этнических группах дедушки сохраняют свой статус, занимая положение формального главы семьи.

Один автор предполагает, что существуют 4 важные, пусть даже иногда чисто символические роли, которые выполняют бабушки и дедушки при жизни[105].

1. *Присутствие*. Иногда бабушки и дедушки описывают свою самую важную роль как простое присутствие. Оно действует успокоительно при наличии угрозы распада семьи или внешней катастрофы. Бабушки и дедушки являются символом стабильности как для внуков, так и для их родителей. А иногда могут даже служить сдерживающим фактором при распаде семьи.

2. *Семейная «национальная гвардия»*. Некоторые бабушки и дедушки сообщают, что их самая главная функция — это быть рядом в момент критической ситуации. В такое время бабушки и дедушки часто выходят далеко за рамки простого присутствия и переходят к активной заботе о внуках.

3. *Арбитры*. Некоторые бабушки и дедушки видят свою роль в том, чтобы обсуждать и согласовывать семейные ценности, поддерживать нерушимость семьи и во время конфликтов помогать сохранить связь между поколениями в семье. Хотя у разных поколений часто бывают различные ценности, некоторые бабушки и дедушки считают, что им легче уладить конфликты между своими взрослыми детьми и внуками, поскольку они имеют больше опыта и могут посмотреть на конфликт со стороны.

---

[102] См.: *Robertson J.F.* Grandmotherhood: A study of role conceptions // Journal of Marriage and the Family. 1977. Vol. 39. P. 165—174.

[103] См.: *Troll L.E.* Myths of midlife: Intergenerational relationships // Midlife myths: Issues, findings and practice implications / S. Hunter, M. Sundel (Eds.). Newbury Part: Sage, 1989. P. 212.

[104] См.: *Troll L.E.* Grandparenting // Aging in the 1980s / I.W. Poon (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1980.

[105] См.: *Bengston V.L.* Diversity and symbolism in grandparents' role // Grandparenthood / V.L. Bengston, J.F. Robertson (Eds.). Beverly Hills: Sage, 1985.

4. *Сохранение семейной истории.* В широком смысле бабушки и дедушки способны создать ощущение преемственности и единства семьи, передавая внукам семейное наследие и традиции.

Каждая из упомянутых ролей может быть реальной или символической. Иногда семейные ценности сохраняются не в результате прямого вмешательства бабушек и дедушек, а скорее потому, что взрослые дети и внуки беспокоятся по поводу их возможных реакций[106]. Например, внучка может принять решение не выходить замуж за человека, не принадлежащего к ее расовой, этнической или религиозной группе, поскольку бабушка и дедушка могут прореагировать на это отрицательно.

Дружеские отношения в перспективе жизненного пути

Хотя на многих важных этапах жизни определяющую роль играют семейные отношения, в середине жизненного пути, когда существенно меняется характер этих отношений, немало людей полагаются больше на друзей, чем на членов семьи. Несмотря на то, что большинство вступает в брак и воспитывает детей, значительное и все возрастающее число людей ведут холостой образ жизни или растят детей в одиночку. Для них друзья играют особенно важную роль. Например, такая важная жизненная цель, как установление близости, должна достигаться ими в рамках дружбы, а не в рамках брака и семьи. А у людей старшего возраста, у которых дети уже выросли или у которых умерли супруги, многие жизненно важные эмоциональные потребности часто удовлетворяются за счет дружбы.

Лоувентал и ее коллеги провели с людьми, находящимися на 4 различных стадиях жизненного пути, интервью по поводу их отношения к дружбе и характера их реальных дружеских отношений[107]. В исследовании участвовали учащиеся старших классов средней школы, молодожены, люди в начале и в конце среднего возраста. Было обнаружено существенное постоянство в дружеских отношениях. Большинство людей среднего возраста сообщили, что у них есть несколько близких друзей, с которыми они дружат не менее 6 лет, в то время как старшеклассники и молодожены, как правило, имели менее длительные дружеские отношения. Участников спрашивали о качествах, важных в реальной дружбе, и о качествах, характеризующих идеальных друзей. Оказалось, что представители всех четырех возрастных групп смотрели на дружбу примерно одинаково. Наиболее важным качеством идеальных друзей респонденты считали взаимность, особенно подчеркивая значение помощи и участия. Они говорили, что их друзья во многом похожи на них самих, и придавали большое

[106] См.: *Bengston V.L.* Diversity and symbolism in grandparents' role // Grandparenthood / V.L. Bengston, J.F. Robertson (Eds.). Beverly Hills: Sage, 1985.

[107] См.: *Lowenthal M.F., Thurnher M., Chirboga D.* et al. For stages of life. San Francisco: Jossey-Bass, 1977.

значение общему опыту и легкости общения. Половые различия оказались более значимыми, чем возрастные. Женщины отвечали подробнее, чем мужчины, и создавалось впечатление, что они глубже вовлечены в межличностные отношения. Женщины считали взаимность самым важным качеством и в реальной дружбе, в то время как мужчины были склонны выбирать себе друзей на основе сходства жизненного опыта, взглядов, интересов и занятий.

В целом, наиболее сложные дружеские отношения имели место между представителями четвертой, самой старшей возрастной группы. В начале среднего возраста люди больше заняты семьей и укреплением своего положения на работе. У них остается меньше времени для друзей, и их дружба носит менее глубокий характер. Но к концу среднего возраста начинают формироваться чрезвычайно сложные и многомерные отношения. На этом жизненном этапе люди начинали ценить индивидуальные, неповторимые стороны личности своих друзей. Возможно, это является результатом изменений личности, происходящих в среднем возрасте. Вспомните данную Юнгом характеристику периода жизни с 40 до 60 лет как времени познавания себя, когда люди отходят от занятий, направляемых сознательным умом, и обращаются к бессознательному. Лоувентал и ее коллеги предполагают, что, по мере того как люди познают тонкости своего собственного характера, они также начинают ценить сложность в других выше, чем в более молодом возрасте. <...>

Постоянство и перемены в профессиональной жизни

До недавнего времени считалось, что профессиональная жизнь человека состоит — или должна состоять — из поступления на конкретную должность в молодости и продолжения непрерывной работы в избранной области вплоть до выход на пенсию. Такая предпочтительная профессиональная карьера требовала обдуманного выбора профессии и тщательной подготовки к ней. Когда человек поступал на работу, ожидалось, что он на всю жизнь закладывает основы своей карьеры и должен стараться как можно быстрее подниматься по служебной лестнице

Этот сценарий претерпел изменения, которые появились вместе с пониманием того, что при развитии взрослых могут происходить смены установок, профессиональных потребностей и целей. Более того, в современном технически развитом и экономически нестабильном мире характер работы так быстро меняется, а рабочие места сокращаются в таких количествах, что императив «одна профессия на всю жизнь» больше неприменим. Люди могут переходить на работу в другие компании. Они могут занимать другую должность в той же фирме (как при повышении по службе или при переходе на административную работу). Хотя, вероятно, большинство людей после начала профессиональной деятельности не меняет ее коренным образом, в наше время считается необычным, когда кто-то

начинает и заканчивает свою профессиональную жизнь на одном рабочем месте или в рамках одной должностной вертикали. Это особенно верно для женщин, которые прерывали работу на десять и более лет в связи с воспитанием детей. В среднем возрасте они готовы направить свою энергию на другой вид продуктивной деятельности. Именно на работе женщины обретают новое ощущение реализации своих возможностей и формируют значимые, дающие им поддержку отношения. Имея это в виду, мы проанализируем процесс переоценки профессиональной карьеры, который часто происходит в середине жизни, а также реакции людей среднего возраста на изменение работы и трудовой стресс.

Переоценка профессиональной карьеры в середине жизни

При рассмотрении профессиональной истории мужчин и женщин за последние два десятилетия кажется, что в описаниях профессиональных циклов, предложенных Супером и Хэйвигхерстом, чего-то не хватает — а именно периода серьезной *переоценки- профессиональной карьеры в середине жизни*, — времени, когда работники при опросах сообщают о более низком чувстве благополучия, чем в ранней и поздней взрослости[108].

> ***Переоценка профессиональной карьеры в середине жизни.*** Период самоанализа, связанного с профессиональным выбором и продвижением вперед, который часто встречается в середине жизни и иногда приводит к тому, что взрослые люди изменяют направление своей карьеры.

Такая переоценка вызвана рядом причин. Например, работающие могут обнаружить, что они продвигаются по службе не так быстро, как ожидали, или работа менее привлекательна, чем они предполагали.

Одним из факторов, который может вынуждать людей среднего возраста резко изменить свое отношение к работе, да и саму работу, оказывается пережитый ими *переход середины жизни*. Левинсон обнаружил, что после 40 лет у взрослых людей могут измениться ценности и цели, что заставляет их думать об изменении направления своей профессиональной карьеры[109]. Левинсон объясняет эти изменения возвращением мечты — стремлений, идеалов и целей молодости. Некоторые исследователи полагают, что взрослые лучше всего справляются с этим периодом переоценки, если они систематически оценивают свои способности, а также плюсы и минусы их текущего профессионального положения[110].

---

[108] См.: *Ware P.* Anger and occupational well-being // Psychology and Aging. 1992. Vol. 7(1). P. 37—45.

[109] См.: *Levinson D.J.* The seasons of a man's life. N.Y.: Knopf, 1978.

[110] См.: *Okum B.F.* Working with adults: Individual family and career development. Monterey: Brooks/Cole, 1984.

Томас предполагает, что в настоящее время общественные условия позволяют людям, которые испытывают такие резкие изменения своих ценностей и установок, действовать согласно своему новому выбору[111]. В наше время люди живут дольше и способны работать дольше, поэтому, когда они выполняют свои обязательства по отношению к детям, они свободны для изменений, которые могут привести к снижению доходов или к перемене их образа жизни. Пока один из супругов занят сменой места работы или профессии, второй работающий супруг обеспечивает непрерывное поступление средств. Томас говорит о том, что сейчас общество терпимее относится к отклонениям от принятых социальных норм, что также позволяет людям действовать согласно недавно обретенным новым убеждениям и идеалам.

Лишь малая часть людей резко изменяет свою профессиональную карьеру в середине жизни[112]. Это делают, как правило, те, кто чувствует, что их способности не используются полностью в той работе, которая у них есть. Причиной этого могут быть изменения характера работы или снижение трудности задач за счет достигнутого человеком высокого уровня профессионализма. Люди среднего возраста могут также менять работу вследствие «выгорания». Однако «выгорание на работе» не ограничивается рамками среднего возраста[113]. На самом деле и весь процесс переоценивания устройства своей жизни, включая работу, не ограничивается средним возрастом[114]. <...>

[Период поздней взрослости]

Старение сегодня

Четыре десятилетия поздней взрослости

Среднестатистический человек 60 лет сегодня имеет все основания ожидать, что проживет еще 21 год, а те, кому в данный момент 75 лет, могут рассчитывать еще, в среднем, на 11 лет жизни[115]. Это долгий срок, составляющий значительную часть жизни. Объединяя всех пожилых людей в одну группу, мы не только игнорируем индивидуальные различия, но и не учитываем состояние физического

[111] См.: *Thomas L.E.* Causes of mid-life change from high status careers // Vocational Guidance Quarterly. 1979. Vol. 27. P. 202—208.

[112] См.: *Levinson H.* A second career: The possible dream // Harvard Business Review, 1983. P. 122—129.

[113] См.: *Stagner R.* Aging in industry // Handbook of the Psychology of aging / J. Birren, K. Schale (Eds.). N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1985.

[114] См.: *Levinson D.J.* A conception of adult development // American Psychologist. 1986. Vol. 41. P. 3—13.

[115] См.: National Center of Health Statistics // Monthly vital statistics report. Hyatisville: Public health Service, 1995.

здоровья, факторы старения и возрастные нормативные факторы. Шестидесятипятилетний человек, работающий или только что вышедший на пенсию и еще относительно полный сил, возможно, заботится о 85 или 90-летних родителях, чье здоровье может действительно быть очень слабым. Эти люди принадлежат к двум различным поколениям и относятся к двум явно различным когортам в плане исторических событий. Кроме того, многие пожилые люди чувствуют себя моложе своих лет — и поступают соответственно. Достижения медицины, равно как и культурные факторы влияют на образ жизни стариков. Сегодня многим энергичным, активным семидесятилетним под силу то, чем двадцать лет тому назад занимались люди, недавно отпраздновавшие свое 50-летие[116]. Бернсайд с коллегами разбили позднюю взрослость на 4 десятилетия и проанализировали отличительные особенности каждого периода[117].

Предстарческий период: от 60 до 69. Это десятилетие знаменует собой важный переходный период. Перейдя через 60-летний рубеж, большинство людей должны начать приспосабливаться к новой ролевой структуре, пытаясь справиться с потерями и воспользоваться выгодами этого десятилетия[118]. В этом возрасте часто сокращаются доходы (в связи с уходом на пенсию или переходом на неполный рабочий день), а друзей и коллег становится все меньше. Ожидания общества к тем, кто только разменял седьмой десяток, часто ниже, чем к более молодым людям, — от них ожидают меньшей энергичности, независимости и творческой активности. Бернсайд сетует на эту автоматическую социальную реакцию и считает, что она деморализует пожилых людей, особенно тех, кто попрежнему здоров и полон сил. Многие реагируют на эти заниженные ожидания снижением темпа жизни по типу самоосуществляемого пророчества.

Физическая сила в этот период несколько слабеет, и для лиц, работающих на производстве, это может оказаться серьезной проблемой. Однако среди перешагнувших 60-летний рубеж многие могут похвастаться избытком энергии и постоянно ищут разнообразные новые занятия. Многие из тех, кто недавно вышел на пенсию, здоровы, полны сил и хорошо образованны. Они используют оказавшееся в их распоряжении свободное время для самосовершенствования или для общественной и политической деятельности. Некоторые продолжают регулярно заниматься спортом и сексуально активны. Многие пенсионеры хотят по-прежнему что-то давать окружающим, что-то делать или кого-то учить. Они руководят на общественных началах небольшими фирмами, навещают пациентов в больницах или заводят приемных внуков.

---

[116] См.: *Neugarten B., Neugarten D.* The changing meanings of age // Today. 1987. Vol. 21(5). P. 29—33.

[117] См.: Psychological caring throughout the life span / Burnside I.M., Ebersole P., Monea H.E. (Eds.). N.Y.: McGraw-Hill, 1979.

[118] См.: *Havinghurst R.* The world of work // The handbook of developmental psychology / B. Wolman (Ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1972.

Эта возрастная группа очень различается по возрасту выхода на пенсию. В то время как большинство людей выходит на пенсию в 65 лет, кто-то это делает в 55 лет, а кто-то — в 75 лет. В любом возрасте решение о выходе на пенсию зависит от здоровья, сил и типа работы, выполнявшейся ранее. Это решение также зависит и от таких межличностных факторов, как здоровье супруга(и) или перемещение друзей в разряд пенсионеров, и от таких «средовых» факторов, как материальное положение семьи[119]. Кто-то вынужден продолжать работать и в 68 лет, если его сбережения слишком малы, а другой может удалиться на покой и жить безбедно.

Старческий период: от 70 до 79. Между 70 и 79 годами происходят большие перемены, чем за предыдущие два десятилетия. После 70 лет многие сталкиваются с потерями и болезнями; умирают все больше друзей и родных. Помимо сужения круга общения, многим людям в этом возрасте приходится справляться и с уменьшением своего участия в формальных организациях. Семидесятилетние бывают нетерпеливы и раздражительны. В это десятилетие проблемы со здоровьем причиняют им все больше хлопот. Как у мужчин, так и у женщин часто наблюдается снижение сексуальной активности. Во многих случаях это происходит в результате потери сексуального партнера. Согласно Бернсайду, главная задача развития в возрасте от 70 до 79 лет — сохранить реинтеграцию личности, достигнутую в предшествующее десятилетие. Несмотря на перенесенные потери, далеко не все семидесятилетние становятся беспомощными инвалидами. Часто люди, перенесшие инфаркт, инсульт или онкологическое заболевание, выживают (в большинстве случаев без серьезных нарушений жизнедеятельности) благодаря улучшившейся медицинской помощи и более здоровому образу жизни.

Позднестарческий период: от 80 до 89. Возраст, бесспорно, служит важным, но не единственным маркером перехода от наступления старости к ее финалу. Кто-то саркастически охарактеризовал этот переход как «постепенный процесс, начинающийся в тот самый день, когда человек начинает жить воспоминаниям[120].

Большинству восьмидесятилетних людей становится труднее, чем раньше, приспосабливаться к окружающему миру и взаимодействовать с ним. Многим из них необходимы более простые условия жизни, с минимумом бытовых проблем, сочетающие возможность уединения с наличием внешних стимулов. В этом возрасте большинство людей не в состоянии поддерживать социальные и культурные контакты без посторонней помощи.

Многие, хотя и не все, 85-летние люди отличаются слабым здоровьем. Но слабое здоровье вовсе не обязательно означает инвалидность или полную зави-

---

[119] См.: *Quinn J.F., Burkhauser R.V.* Work and retirement // Handbook of aging and the social sciences / R.H. Binstock, L.K. George. N.Y.: Academic Press, 1990.

[120] См.: Psychological caring throughout the life span / Burnside I.M., Ebersole P., Monea H.E. (Eds.). N.Y.: McGraw-Hill, 1979.

симость. Хотя 25 % людей из этой возрастной группы в год, предшествовавший исследованию Лонгино, на некоторые время попадали в больницу, тяжелые случаи инвалидности отмечены только у 10 %. Большинство людей старше 85 лет живут у себя дома, причем 30 % из них живут одни. Только 25 % людей старше 80 лет содержатся в домах престарелых или других учреждениях[121].

Люди старше 85 составляют наиболее быстро растущую часть населения США. В то время как в 1985 году эта возрастная группа насчитывала 2,3 миллиона человек, в 2000 году, согласно прогнозу, в нее войдет около 5 миллионов человек. К 2040 году, когда поколению «бэби-бумеров» будет за 80, ожидается, что численность этой группы достигнет 8-13 миллионов[122].

Дряхлость: от 90 до 99. О девяностолетних людях наука располагает меньшим количеством данных, чем о 60-, 70- или 80-летних, поскольку трудно систематически получать информацию о здоровье и социальных условиях существования людей, относящихся к этой возрастной группе. Несмотря на то, что проблемы со здоровьем все усугубляются, девяностолетние находят себе новые занятия, позволяющие им использовать свои возможности наилучшим образом. Девяностолетняя женщина-психиатр, остающаяся, несмотря на свой возраст, практикующим врачом, рекомендует своим ровесникам создание новых сфер деятельности путем устранения элемента соревнования, ранее присутствовавшего в любом занятии. Она подчеркивает такие преимущества старости, как отсутствие напряжения и груза ответственности, связанных с работой[123]. Эти перемены, которые формируют образ жизни девяностолетних, происходят постепенно и растянуты на долгий срок. Если проблемы предыдущих лет были успешно решены, десятое десятилетие жизни может быть наполнено радостью, покоем и чувством удовлетворения.

Теперь вам, должно быть, понятно, что «старики» — это не однородная группа; их можно разделить на несколько подгрупп, от активных, продолжающих работать или только что вышедших на пенсию шестидесятипятилетних, до немощных и, возможно, страдающих недержанием девяностолетних. Проблемы и возможности у каждой такой подгруппы свои. Сложности, связанные с возрастом, такие как снижение дохода, слабеющее здоровье и потеря близких людей, являются общими для многих. Но одно дело иметь проблемы, а другое — быть проблемой для других. Чрезвычайно широко распространенная точка зрения, что люди после шестидесяти пяти бедны, нетрудоспособны и несчастны, нуждается в пересмотре. <...>

---

[121] См.: *Longino C.F.* The oldest Americans: State profiles for data-based planning. Coral Gables: University of Miami department of Sociology, 1987.

[122] Там же.

[123] См.: Psychological caring throughout the life span / Burnside I.M., Ebersole P., Monea H.E. (Eds.). N.Y.: McGraw-Hill, 1979.

Личность и старение

Трудно делать какие-либо обобщения, касающиеся личности, удовлетворенности жизнью или задач развития в поздней взрослости. Мы уже говорили о различиях между только что вышедшим на пенсию человеком в возрасте 60-69 лет, здоровым и полным сил, и дряхлым восьмидесятилетним стариком. Кроме того, у каждого человека имеется собственная система установок, ценностей и убеждений, касающихся старости и себя самого, и определенный жизненный опыт, подтверждающий или опровергающий их верность. И все же, с учетом этих различий, некоторые события, происходящие в преклонном возрасте, и некоторые свойственные ему заботы являются общими для всех. Как вы сейчас увидите, от поведения человека в ситуациях, обусловленных этими общими заботами и событиями, зависит то, насколько будет благополучной его старость.

Благополучная старость

В поздней взрослости многие люди неизбежно сталкиваются с ослаблением сенсорных функций (в первую очередь, зрения и слуха), с ухудшением собственного здоровья или здоровья близкого друга или родственника. Многим приходится столкнуться и со снижением статуса, работоспособности и уровня доходов. Чем дольше живет человек, тем вероятнее, что ему придется пережить смерть друзей или супруга. У большинства пожилых людей взгляд на мир определяется чувством собственной уязвимости. Некоторые из них не в состоянии справиться со своими проблемами. Они постоянно думают о собственном здоровье, о своем тяжелом экономическом положении, о трудностях, которые им приходится преодолевать, и о своей зависимости от окружающих.

Но для большинства людей преклонного возраста эта схема не является доминирующей. Стереотипное мышление слишком часто рисует унылую, негативную картину старения, принимаемую, кстати, и некоторыми стариками. На самом деле подавляющее большинство пожилых людей воспринимает себя совершенно иначе. Исследование, проведенное среди большой группы людей преклонного возраста, например, установило, что, хотя многие пожилые люди и согласны с тем, что «для большинства людей старше 65 лет жизнь действительно нелегка», себя и своих друзей они считают исключением из этого правила[124].

Удовлетворенность жизнью и успешность приспособления к ней в поздней взрослости зависят от множества факторов. Но, согласно ставшему классическим исследованию[125], такая удовлетворенность в очень малой степени зависит

---

[124] См.: *Harris L. et al.* Myth and realities of life for older Americans // The new old: Strugging for decent aging / R. Gross, B. Gross, S. Saidman (Eds.). Garden City: Anchor Press/Doubleday, 1978. P. 96.

[125] См.: *Larson R.* Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans // Journal of Gerontology. 1978. Vol. 33. P. 109—125.

от возраста. Самым важным фактором считается здоровье. Деньги, социальное и семейное положение, жилищные условия, уровень общения с окружающими и даже возможность пользоваться транспортными средствами также являются важными факторами, от которых зависит, удовлетворен пожилой человек жизнью или нет. Виды человека на будущее в ранние периоды взрослости, по всей видимости, также влияют на удовлетворенность жизнью в период поздней взрослости. Хотя само по себе чувство удовлетворенности жизнью сопоставимо у относительно молодых и пожилых людей, источники этой удовлетворенности могут меняться. Молодые взрослые получают максимальное удовлетворение от достижений и успехов в работе, самосовершенствовании и других областях приложения сил, в то время как пожилые люди могут испытывать удовлетворение просто оттого, что их организм продолжает исправно функционировать[126]. Кроме того, многие пожилые люди рассчитывают на одобрение и поддержку со стороны религии и своей общины.

Удовлетворенность жизнью в период поздней взрослости определяется еще и тем, что пожилые люди понимают под позитивным функционированием. Во время исследования, в котором приняли участие люди среднего и пожилого возраста (всего 171 человек), Рифф обнаружил, что обе возрастные группы определяют психологическое благополучие с точки зрения ориентации на «другого»[127]. По их мнению, психологически благополучен заботливый, сострадательный человек, находящийся в хороших отношениях с окружающими. Кроме того, пожилые респонденты указали на принятие перемен как важную особенность позитивного функционирования.

Когда Хайдрих и Рифф пытались выяснить, почему многие пожилые люди сохраняют позитивный взгляд на будущее, несмотря на слабеющее здоровье, они обнаружили, что решающую роль в адаптации к болезням играет *социальное сравнение*[128]. Пользуясь механизмом социального сравнения, старики сравнивают свое положение с положением таких же пожилых людей и, в зависимости от результата, модифицируют свои цели. Неудивительно, что пожилые женщины, имеющие проблемы со здоровьем, часто прибегают к социальному сравнению. Чем позитивнее сравнения, тем лучше душевное здоровье женщины, — даже при наличии серьезных медицинских проблем. Интересно, что на женщин с наиболее слабым здоровьем социальное сравнение влияло сильнее всего, и они достигали уровня психологической адаптации, сопоставимого с таковым у здоровых женщин. В другом исследовании Хайдрих и Рифф обнаружили, что социальное сравнение и *социальная интегрированность* — сохранение человеком значимых

---

[126] См.: *Bearon L.* No great expectation: The underpinnings of life satisfaction for older women // The Gerontologist. 1989. Vol. 29. P. 772—776.

[127] См.: *Ryff C.D.* In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults // Psychology and Aging. 1989. Vol. 4(2). P. 195—210.

[128] См.: *Heidrich S.D., Ryff C.D.* Phisical and mental health in later life: The self-system as mediator // Psychology and Aging. 1993. Vol. 8(3). P. 327—338.

ролей, нормативных ориентиров и референтных групп — смягчали негативный эффект слабого физического здоровья и оказывали позитивное воздействие на чувство благополучия, уменьшая психологические страдания и способствуя достижению целей развития[129]. <...>

Задачи развития в поздней взрослости

Даже применительно к поздней взрослости теория жизненного цикла человека Э. Эриксона оказывается полезной для определения главных задач развития. Обычно считают, что люди, способные принять такие задачи и справиться с ними, сохраняют душевное равновесие до конца жизни.

Сохранение идентичности. Согласно теории Эриксона, одной из главных задач, начиная с подросткового возраста, становится поддержание относительно постоянной идентичности. Под идентичностью понимается набор своеобразно объединенных и приемлемо согласующихся между собой представлений человека о своих физических, психологических и социальных качествах. По крайней мере, для одного теоретика, Сьюзен Уитбурн[130], процесс сохранения идентичности отчасти напоминает процесс адаптации в понимании Пиаже. То есть поддержание относительного постоянства идентичности предполагает ассимиляцию событий и изменяющихся обстоятельств в Я-концепцию человека; кроме того, оно включает аккомодацию, или изменение, Я-концепции в случае каких-либо важных событий в жизни человека или при угрозе его самовосприятию. Такая угроза физическим, психологическим и социальным аспектам Я-концепции возникает, например, в случае тяжелой хронической болезни. Это может потребовать значительной перестройки, или аккомодации Я-концепции. В идеале, согласно Сьюзен Уитбурн, людям следует поддерживать равновесие между ассимиляцией и аккомодацией. Отказ от аккомодации может означать отрицание реально существующих фактов. Такой человек может занимать оборонительную позицию и изо всех сил сопротивляться изменениям либо обвинять других людей за изменения, которые действительно происходят с ним; наконец, ему может просто не хватать понимания истинного положения вещей. С другой стороны, если человек слишком легко и охотно допускает аккомодацию, это может сделать его поведение полностью непредсказуемым. Он становится истеричным, импульсивным или сверхчувствительным. Таким образом, одной из задач поздней взрослости является поддержание равновесия между постоянством идентичности и открытостью новому опыту и бесспорным переменам в жизни.

---

[129] См.: *Heidrich S.D., Ryff C.D.* The role of social comparisons processes in the psychological adaptation of elderly adults // Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 1993. Vol. 48(3). P. 127—136.

[130] См.: *Whitbourne S.K.* Personality development in adulthood and old age: Relationships among identity style, health and well-being // Annual review of gerontology and geriatrics. Vol. 7 / K.W. Schaie, C. Eisdorfer (Eds.). N.Y.: Springer, 1987.

В глубокой старости задача сохранения чувства согласованности с личной идентичностью, вероятно, становится особенно важной. Либерман и Тобин изучили более 600 пожилых людей в основном старше 70 и 80 лет, страдающих от серьезных нарушений здоровья и претерпевших радикальные изменения образа жизни[131]. Многие из этих людей были дряхлыми стариками и зависели от других. Перед ними стояла труднейшая задача адаптации. Те, кто наиболее успешно справился с ней, смогли это сделать благодаря сохранению и подтверждению неизменности своей идентичности. Они могли сказать: «Я тот, кем был всегда». Как это им удалось, несмотря на бесспорные перемены в их жизни и физических способностях? В общем, они достигли этого потому, что научились придавать значение не тому, кем они являются в настоящий момент, а тому, кем они были раньше. Например, одна женщина сначала характеризовала себя следующим образом: «Я много значу для моей семьи и друзей; вы бы посмотрели, сколько получила новогодних открыток». Два года спустя, после того как в ее жизни многое изменилось, она определяла себя так: «Я думаю, что много значу для моей семьи; всегда делала для них все, что могла, и они ценят это». Ее прошлое стало основанием, которое позволило сохранить уверенность в том, что ее теперешняя личная идентичность соответствует той личности, какой она всегда была[132].

Целостность *Эго* против отчаяния. Конечной стадией в теории жизненного цикла Эриксона является психосоциальный конфликт *целостность Эго против отчаяния*. Эриксон высказывает предположение, что пожилые люди часто размышляют о том, оправдала ли жизнь их ожидания. Тот, кто может оглянуться и с удовлетворением подумать, что его жизнь имела смысл и что он сделал все, что от него зависело, испытает чувство полноты жизни и собственной целостности. Тот, кто не увидит ничего, кроме цепи ошибок и упущенных возможностей, почувствует отчаяние. Идеальное разрешение этого конфликта влечет за собой перевес чувства целостности, слегка окрашенного реалистическим отчаянием[133]. Такой исход приводит к мудрости. Мудрость позволяет старикам сохранять достоинство и цельность *Я* вопреки ухудшению физического состояния, и даже смерти. Наступает понимание, что значение отдельного человека носит ограниченный характер, хотя по-прежнему ценится связанность между людьми.

Приспособление к старости в качестве составного элемента включает психологическую потребность в воспоминаниях и размышлениях о прошлом. Пожилым людям свойственно проводить много времени в поисках сквозных тем и образов, которые придают жизни смысл и связность. Иногда они испытывают

---

[131] См.: *Lieberman M.A., Tobin S.S.* The experience of old age: Stress, coping and survival. N.Y.: Basic Books, 1983.

[132] См.: *Tobin S.S.* The unique psychology of the very old: Implications for practice // Issues in Aging (Monograph № 4. Chicago: Center for Applied Gerontology, 1988.

[133] См.: *Ericson E.H., Ericson J., Kivnick H.* Vital involvement in old age. N.Y.: Norton, 1986.

потребность связать эпизоды и ситуации из своего прошлого в логическую и упорядоченную последовательность[134]. Некоторые люди размышляют о том, какое наследие они оставят после себя; о том, что они дали миру, и о том, чем их будут вспоминать потомки. Это и созданные ими произведения искусства; и услуги, оказанные обществу. Это их трудовые достижения, дети, рожденные и воспитанные ими, материальные ценности, которые они передадут своим наследникам. Многие рассматривают своих внуков как своего рода наследие, в котором будут продолжать жить их ценности и останется след их личности. <...>

Одной из первоочередных задач преклонного возраста является приспособление к выходу на пенсию. Традиционно эта проблема больше задевала мужчин, потому что работающих мужчин было больше, чем работающих женщин. За последние 25 лет, однако, произошли большие перемены. Работающих женщин становится все больше, и все чаще они продолжают работать вплоть до выхода на пенсию.

Выход на пенсию: смена статуса

Для многих людей выход на пенсию является одним из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости. Работа обеспечивает человека структурой для планирования своих повседневных дел. Ею определяется круг встречаемых регулярно людей. Она также определяет роли и функции человека и вносит вклад в формирование его идентичности. Этими факторами определяются некоторые причины, по которым выход на пенсию может потребовать значительной перестройки личности и образа жизни.

Выход на пенсию связан не только с появлением большего количества свободного времени. Люди вынуждены принимать важные решения, вести трудные переговоры и вырабатывать способы совладания с трудностями, соответствующие их личной системе ценностей; фактически, каждый человек создает свою собственную социальную реальность. Легкость, с которой человек принимает новую роль, зависит от ряда факторов. Обычно, если выход на пенсию связан с резкими изменениями в жизни человека или если его идентичность тесно связана с профессиональной ролью, перемены переносятся тяжело. <...>

Потребность в удовлетворении, даваемом работой. Как упоминалось ранее, отношение человека к работе на протяжении всей жизни также влияет на его отношение к выходу на пенсию. В некоторых слоях нашего общества существует почти религиозная преданность своему делу[135]. Многие мужчины проводят за

---

[134] См.: *Kubler-Ross E.* On death and dying. N.Y.: Macmillan, 1969; *Neugarten B.L.* The psychology of aging: An overview. Washington: American Psychological Association, 1976.

[135] См.: *Tilgher A.* Work thought the ages // Man, work and society / S. Nosow, W.H. Form (Eds.). N.Y.: Basic Books, 1962.

работой столько времени, что их самоуважение неразрывно связано с их профессиональной деятельностью. Все, чем они занимаются в свободное время, не затрагивает их глубоко, и поэтому в их глазах не имеет значения. Выход на пенсию для них означает отказ от всего важного, ценного и продуктивного в жизни. Особенно тяжело приходится тем, кто никогда не находил удовлетворения ни в чем, кроме работы, — ни в хобби, ни в чтении, ни в получении дополнительного образования, ни в участии в каких-то организациях. Обычно люди малообразованные, плохо обеспеченные и не имеющие общественных и политических интересов, оказываются в еще худшем положении; тем не менее, у специалиста или руководителя тоже могут возникнуть проблемы с организацией свободного времени. Это, вероятно одна из причин, которая вынуждает значительное количество людей (хотя и меньшинство) продолжать, выйдя на пенсию, работать неполный рабочий день[136] <...>

Семейные и личные отношения

Как и в любой другой период жизни, роль и обязанности человека, а также степень его удовлетворенности жизнью, определяется в социальном контексте его семьи и личных отношений. На сегодняшний день этот социальный контекст одинаково переменчив как для молодых, так и для пожилых людей. Люди чаще разводятся и заключают новые браки. Родственные связи становятся все сложнее, причем к родным внукам прибавляются дети от предыдущих браков новых зятьев и невесток. Кроме того, одинокие люди теперь свободнее в выборе образа жизни. Несмотря на это, близкие межличностные отношения продолжают определять многие стрессы и радости преклонного возраста. Мы рассмотрим эти отношения, сосредоточившись на периоде прекращения воспитательной деятельности и на той роли, которую играют многие пожилые люди, ухаживая за больным супругами, — роли, которая часто заканчивается вдовством. Мы также рассмотрим важность поддержки со стороны братьев, сестер и друзей.

Период прекращения воспитательной деятельности

После прекращения воспитательной деятельности степень удовлетворенности супружеской жизнью обычно меняется, так же как и отношения с детьми и внуками.

Удовлетворенность супружеской жизнью. Для большинства людей прямые родительские обязанности — если, конечно, они у них были — прекращаются в поздней взрослости. В среднем, пожилые супружеские пары сообщают о большей удовлетворенности браком после того, как их выросшие дети начинают жить отдельно. Первоначально могут возникать некоторые сложности, потому

---

[136] См.: *Quinn J.F., Burkhauser R.V.* Work and retirement // Handbook of aging and the social sciences / R.H. Binstock, L.K. George. N.Y.: Academic Press, 1990.

что, когда не отвлекают ни дети, ни работа, людям нужно заново учиться жить вдвоем. Но большинство пар, вырастивших детей и сохранивших брак, утверждают, что испытывают меньшее напряжение и более сильное чувство удовлетворенности и гармонии[137]. Кроме того, пары, которые сообщают при опросах об удовлетворенности, превышающей средний уровень, часто говорят, что брак стал занимать более важное место в их эмоциональной жизни. Он стал для них источником утешения, поддержки и душевной близости. Счастливые браки, сохранившиеся в преклонном возрасте, часто становятся более эгалитарными, и супруги чаще склонны оказывать друг другу поддержку и помощь. При этом в выигрыше находятся оба партнера, потому что оба приобретают любовь, поддержку, статус, получают деньги и информацию[138]. Традиционные половые роли, по-видимому, уже не так важны[139].

Отношения с детьми и внуками. Несмотря на высокую мобильность и социальные перемены в обществе, большинство пожилых людей утверждают, что относительно часто контактируют с детьми и внуками — если не лично, то хотя бы по телефону. Они продолжают чувствовать, что обязаны помогать детям в случае необходимости, но при этом не стремятся вмешиваться в их жизнь[140]. Родители часто оказывают своим детям самую разнообразную помощь, от денежной поддержки и присмотра за детьми до советов.

Внуки часто являются одной из самых больших радостей этого периода. Ряд исследований продемонстрировал, что у многих дедушек и бабушек возникают прочные дружеские отношения с внуками. Такие привязанности являются результатом регулярных контактов и лежат в основе близких, любящих отношений[141].

Около 40 % пожилых американцев имеют правнуков[142]. Прадедушки и прабабушки, в целом, тоже довольны своей ролью и придают ей, по меньшей мере, некоторое эмоциональное значение. Эта роль, по-видимому, дает им ощущение

---

[137] См.: *Lee G.R.* Marital satisfaction in later life: The effects of nonmarital roles // Journal of Marriage and the Family. 1988. Vol. 50. P. 775—783; *Olson D.H., Lavee Y.* Family systems and family stress: A family life cycle perspective // Family systems and life-span development / J.E. Birren, K.W. Schale (Eds.). N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1989.

[138] См.: *Reynolds W., Remer R., Johnson M.* Marital satisfaction in latter life: An examination of equity, equality and reward theories // International Journal of Aging and Human Development. 1995. Vol. 40(2). P. 155—173.

[139] См.: *Troll L.E., Miller S., Atchley R.S.* Families of latter life. Belmont: Wadsworth, 1979.

[140] См.: *Bliezner R., Manchini J.* Enduring ties: Older adult's parental role and responsibilities // Family Relation. 1987. Vol. 36. P. 176—180; *Greenberg J., Becker M.* Aging parents as family resources // The Gerontologist. 1988. Vol. 28. P. 786—791; *Hagestad G.* Able elderly in the family context: Changes, chances and challenges // The Gerontologist. 1987. Vol. 27. P. 417-422.

[141] См.: *Cherlin A., Furstenberg F.F.* Grandparents and family crisis // Generations. 1986. P. 26—28.

[142] См.: *Doka K., Mertz M.* The meaning and significance of greatgrandparenthood // The Gerontologist. 1988. Vol. 28. P. 192—197.

личного и семейного обновления, вносит разнообразие в их жизнь и одновременно является признаком долголетия, которым можно гордиться[143]. Прадедушки и прабабушки иногда занимают особое положение в семье.

За прошедшие несколько десятилетий привычные структуры родственных отношений подвергались различного рода испытаниям на прочность и переменам. Особенно осложнил родственные отношения высокий уровень разводов и повторных браков. Неудивительно, что бабушки и дедушки часто имеют особенно близкие отношения с теми внуками, которые после развода остались с их сыном или дочерью. Некоторые бабушки и дедушки чувствуют особую важность своей роли в сохранении стабильности и моральных критериев в период раскола в семье[144].

Уход за больным супругом

Несмотря на то что в повседневной жизни большинство пожилых людей не нуждаются в существенной помощи, те, кому она нужна, склонны ожидать ее от своей семьи[145]. Как правило, вся тяжесть ухода за больным ложится на супругу(а), причем женам чаще приходится ухаживать за мужьями, чем наоборот. Это, естественно, означает, что человек, ухаживающий за пожилым инвалидом, тоже, скорее всего, будет пожилым и может обладать слабым здоровьем. Согласно данным общенационального исследования, средний возраст людей, ухаживающих за немощными стариками, чуть превышает 57 лет, из них 25 % находятся в возрасте от 65 до 74 лет, а 10% старше 75 лет[146].

Жены чаще жалуются на стресс, связанный с уходом за немощным супругом, чем мужья, хотя, согласно результатам некоторых исследований, эта разница невелика[147]. Вероятно, существует много факторов, обусловливающих эту разницу. Пручно и Рэш высказали предположение, что она может отчасти объясняться изменением половых ролей в семье, которое наблюдается в преклонном возрасте[148]. Мужчины, которые с возрастом больше ориентируются на

---

[143] См.: *Doka K., Mertz M.* The meaning and significance of greatgrandparenthood // The Gerontologist. 1988. Vol. 28. P. 192—197.

[144] См.: *Johnson C.L., Barer B.M.* Marital instability and the changing kinship networks of grandparents // The Gerontologist. 1987. Vol. 27(3). P. 330—335.

[145] См.: *Gatz M., Bengtson V., Blum M.* Caregiving families // Handbook of the psychology of aging / J. Birren, K.W. Schaie (Eds.). San Diego: Academic Press, 1990. P. 405-426.; *Stone R., Cafferata G, Sangl J.* Care-givers of the elderly: A national profile // The Gerontologist. 1987. Vol. 27. P. 3616—626.

[146] См.: *Stone R., Cafferata G, Sangl J.* Care-givers of the elderly: A national profile // The Gerontologist. 1987. Vol. 27. P. 616—626.

[147] См.: *Miller B.* Gender differences in spouse caregiver strain: Socialization and role explanations // Journal of Marriage and the Family. 1990. Vol. 52. P. 311—321.

[148] См.: *Pruchno R., Resch N.* Husbands and wives as caregivers: Antecedents of depression and burden // The Gerontologist. 1989. Vol. 29. P. 159—165.

семью, возможно, обеспечивают такой уход охотнее, чем женщины, которым кажется, что они и так провели всю жизнь в заботах о семье. Возможно, однако, что выявленная разница в нагрузке, испытываемой при уходе за престарелым, объясняется неучтенными факторами, например, большей готовностью женщин признавать медицинские или психологические проблемы[149].

Особые трудности испытывает человек, ухаживающий за лицом, страдающим болезнью Альцгеймера. Ситуация становится особенно стрессогенной, когда поведение больного начинает распадаться или приобретать шокирующий характер[150]. Кроме того, родственники, ухаживающие за такими больными, обычно меньше пользуются системами социальной поддержки и реже ее получают, чем те, кто ухаживает за немощными телом, но не духом, стариками[151]. Даже программы, обеспечивающие периодический отдых людям, ухаживающим за родственниками-инвалидами, по-видимому, не очень помогают тем, чьи супруги страдают болезнью Альцгеймера[152]. Это, возможно, отчасти объясняется преданностью, с которой люди ухаживают за супругами-инвалидами. По их словам, то, что они могут помогать человеку, который так много для них значил, приносит им глубокое удовлетворение[153].

Вдовы и вдовцы

В преклонном возрасте, увы, нет ничего необычного в смерти близкого родственника, друга или супруга(и); такая потеря обычно сопровождается горем и чувством утраты, а затем долгим периодом адаптации. Но мужчины и женщины, пережившие смерть брачного партнера, вместе с тем приобретают новый статус и новую роль — вдовы или вдовца. Для многих это очень тяжелый переход, сопровождающийся реальными переменами образа жизни и риском оказаться изолированным от окружающих. Для других это, возможно, долгожданная возможность распоряжаться собственной жизнью или освобождение от тягостного ухода за больным.

В Соединенных Штатах вдов почти в 5 раз больше, чем вдовцов — всего около 9,2 миллиона. В результате, вероятность овдоветь для женщин почти в 3 раза больше, чем для мужчин, и поэтому большинство пожилых мужчин женаты, а большинство пожилых женщин не замужем. К 85 годам четыре женщин

[149] См.: *Miller B.* Gender differences in spouse caregiver strain: Socialization and role explanations // Journal of Marriage and the Family. 1990. Vol. 52. P. 311—321.

[150] См.: *Deimling G., Bass D.* Symptoms of mental impairment among elderly adults and their effects on family caregivers // Journal of Gerontology. 1986. Vol. 41. P. 778—784.

[151] См.: *Birkel R., Jones C.* A comparison of the caregiving networks of dependent elderly individuals who are demented // The Gerontologist. 1989. Vol. 29. P. 114—119.

[152] См.: *Lawton M.P., Brody E., Saperstein A.* A controlled study of respite service for care-givers of Alzheimer's patients // The Gerontologist. 1989. Vol. 29. P. 8—16.

[153] См.: *Motenko A.* The frustrations, gratifications and well-being of dementia care-givers // The Gerontologist. 1989. Vol. 29. P. 166—172.

из пяти становятся вдовами[154]. Кроме того, эта диспропорция выражается не только в количестве, но и во времени. В среднем, пожилые вдовы после смерти супруга живут на 50 % дольше, чем вдовцы того же возраста[155]. Давайте рассмотрим некоторые типичные варианты ролей вдовца или вдовы, а также различные способы приспособления к вдовству. Как вы увидите, в тех случаях, когда людям не удается приспособиться к вдовству, они могут искать выход даже в самоубийстве. <...>

Самоубийство. Необычайно распространенной реакцией вдовцов и вдов на их многочисленные проблемы является самоубийство. Хотя максимальную огласку в печати обычно получают самоубийства в среде молодежи, подростков и даже школьников, гораздо больше самоубийств происходит среди людей старше 45 лет; и чаще всего их совершают те, кто перешагнул 65-летний рубеж[156]. Мужчины кончают жизнь самоубийством в 4 раза чаще, чем женщины. Процент самоубийств среди мужчин равномерно растет с возрастом, достигая максимума после 80 лет[157]. Драматический рост самоубийств в период поздней взрослости отмечается как среди белых мужчин, так и среди представителей национальных меньшинств[158]. Эти статистические данные не включают пассивных форм самоубийства, когда человек просто позволяет себе умереть, — то, что Райли и Вэринг[159] (Riley, & Waring, 1976) называют *покорной смертью,* — или косвенных форм самоубийства, то есть пьянства, курения или злоупотребления наркотиками, которые Миллер называет *суицидальной эрозией*[160].

Самоубийство пожилого человека почти всегда происходит в результате «тяжелых утрат», к которым можно отнести невозможность найти работу, потрясение, вызванное внезапным выходом на пенсию, и вдовство. Таким образом, и вдовы, и вдовцы попадают в группу риска как потенциальные самоубийцы. По истечении года со дня смерти супруга риск резко уменьшается, но остается выше среднего еще в течение нескольких лет. Существует еще один важный фактор, помимо выхода на пенсию и смерти супруга. К самоубийству в высшей степени склонны хронически одинокие или пережившие в прошлом эмоциональные

---

[154] См.: U.S. Department of Commerce, Economics and Statistics Administration, Bureau of the Census. We the American elderly. 1993. P. 5.

[155] См.: *Burnside I.M.* The later decades of life: Research and reflection // Psychological caring throughout the life span / I.M. Burnside, P. Ebersole, H.E. Monea (Eds.). N.Y.: McGraw-Hill, 1979.

[156] См.: Statistical Abstract of the: United States, 1990.

[157] См.: *Manton K., Blazer D., Woodbury M.* Suicide in middle age and later life: Sex and race specific life table and chart analyses // Journal of Gerontology. 1987. Vol. 42. P. 219—227; *Riley M.W., Waring J.* Age and aging // Contemporary social problems / R. Merton, R. Nisbet (Eds.). N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1976.

[158] См.: *Manton K., Blazer D., Woodbury M.* Suicide in middle age and later life: Sex and race specific life table and chart analyses // Journal of Gerontology. 1987. Vol. 42. P. 219—227.

[159] См.: *Riley M.W., Waring J.* Age and aging // Contemporary social problems / R. Merton, R. Nisbet (Eds.). N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1976.

[160] См.: *Miller P.* Theories of developmental psychology. N.Y.: Freeman, 1989.

кризисы пожилые люди, особенно те из них, кто отличается повышенной тревожностью и чувством собственной неполноценности.

Одним из наиболее эффективных методов лечения, улучшающих душевное здоровье вдовцов и вдов и удовлетворяющих их потребность в общении, является группа самопомощи. Люди, посещающие такие группы, находят утешение в том, что делятся своими чувствами с другими. Группа также обеспечивает благоприятную обстановку для возникновения новых отношений и пробы новых ролей. В результате, у людей увеличивается круг общения, и они начинают лучше справляться со своими проблемами. Систематическое отслеживание дальнейшей судьбы членов формальных групп самопомощи неоднократно демонстрировало положительное воздействие групповой работы на большинство участников[161].

Братья, сестры и друзья

В поздней взрослости многие люди сообщают о возросшем интересе к жизни братьев и сестер и об усилившейся связи с ними. Отношения, бывшие не особенно близкими в тот период, когда люди были заняты устройством своей жизни, обновляются и оживляются. Братья и сестры поселяются вместе, утешают и поддерживают друг друга в тяжелые минуты, и ухаживают друг за другом во время болезни. Они бесценные компаньоны в том, что касается воспоминаний, способствующих достижению целостности *Эго*. Они также могут совместно помогать больным родителям[162]. Поддержка братьев и сестер может помочь вдове оправиться после смерти мужа и начать новую, благополучную жизнь. Исследования продемонстрировали, что поддержка, которую вдова получает от сиблингов, зависит от множества факторов, включая их пол, семейное положение и то, насколько близко живут они и собственные дети вдовы. Иногда самыми полезными оказываются отношения вдовы с ее замужними сестрами[163].

Отношения между сиблингами не всегда бывают ровными. Несмотря на это, определенные родственные обязательства по отношению к братьям и/или сестрам обычно являются частью сети социальных отношений людей преклонного возраста. Они особенно важны для людей, не состоящих в браке, или для стариков, нуждающихся в уходе и помощи, но не имеющих взрослых детей, которые могли бы помочь.

Структуры дружеских отношений состоящих в браке и одиноких людей также придают существенную устойчивость их жизни и служат источником удовлетворенности. Тем не менее, большинство исследований, в которых сравнива-

---

[161] См.: *Gartner A.* Widower self-help groups: A preventive approach // Social Policy. 1984. P. 37—38.

[162] См.: *Goetting A.* The six stations of remarriage: Developmental tasks of remarriage after divorce // Family Relations. 1982. Vol. 31. P. 213—222.

[163] См.: *O'Bryant S.L.* Sibling support and older widows' wellbeing // Journal of Marriage and the Family. 1988. Vol. 50. P. 173—183.

ются отношения между родственниками и друзьями, обнаруживают четкие различия. Большинство пожилых людей рассматривают родственные отношения как нечто постоянное. К родственникам можно обратиться, даже если помощь нужна в течение длительного времени. Нельзя требовать этого от друзей. Друзья помогут в трудную минуту, например, в случае внезапной болезни, но долгосрочные обязательства друг перед другом имеют только родственники[164]. <...>

Перед лицом собственной смерти

Когда люди становятся старше или заболевают, они начинают осознавать, что смерть не так уж далека, и мысль о ее неизбежности все чаще приходит им в голову. Молодые могут позволить себе роскошь отгонять такие мысли, но во время болезни или в старости о смерти думают все. Как люди реагируют на эти мысли? Как вы увидите далее, многие проходят через ряд хорошо различимых стадий приспособления к умиранию, пока, наконец, не почувствуют себя в силах признать смерть финальной стадией человеческого развития. Кроме того, вы увидите, что существуют разные пути к смерти, зависящие от природы болезни и самого процесса умирания.

Стадии приспособления к умиранию

Элизабет Кюблер-Росс одна из первых проводила систематические исследования смерти и процесса умирания[165]. Основное внимание она уделяла той относительно непродолжительной ситуации, когда смерть возможна в любой момент — например, в случае смертельного онкологического заболевания или другой смертельной болезни. Кюблер-Росс выделила в процессе приспособления к мысли о смерти 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессию и, наконец, принятие.

- На стадии *отрицания* человек отказывается признать возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений и диагнозов.
- Как только человек осознает, что он действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим — наступает стадия *гнева*. Умирающий испытывает состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд.
- На стадии *торга* человек ищет способы продлить жизнь, дает обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдания.

---

[164] См.: *Aizenberg R., Treas J.* The family in late life: Psychological and demographic considerations // Handbook of the psychology of aging / J. Birren, K.W. Schaie (Eds.). N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1985.

[165] См.: *Kubler-Ross E.* On death and dying. N.Y.: Macmillan, 1969.

• Когда ничего выторговать не удается или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности. Наступает стадия *депрессии*. На этой стадии умирающий горюет о том, что уже потерял, и о предстоящей смерти и разлуке с родными и близкими.

• На финальной стадии *принятия* человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки.

Несмотря на то, что описанные Кюблер-Росс стадии представляют собой нормальные реакции на приближение смерти, они не являются обязательными. Не все люди проходят через эти стадии умирания, и только некоторые проходят их именно в такой последовательности. На реакции умирающего человека оказывают влияние многие факторы, включая культуру, к которой он принадлежит, его личность, религиозные воззрения, личную философию жизни, а также продолжительность и характер смертельного заболевания. Некоторые люди продолжают испытывать гнев и депрессию до самой смерти, в то время как другие приветствуют смерть как освобождение от боли или одиночества. Каждый человек по-своему справляется с приближающейся смертью, и не следует пытаться представить процесс умирания в виде универсальной последовательности стадий[166]. Более того, Кастенбаум, например, отстаивает право людей выбирать свой собственный путь к смерти[167]. Пусть, если хотят, говорят о своих чувствах, заботах и переживаниях; пусть получат ответы на все свои вопросы; пусть приведут в порядок свои дела; пусть встретятся с родными и близкими и простят им ссоры и мелкие провинности или сами попросят у них прощения. По мнению Кастенбаума, для человека, возможно, важнее совершить эти действия, чем пережить особые эмоциональные состояния в определенном порядке. <...>

Смерть как финальная стадия человеческого развития

У людей, которым не грозит немедленная смерть, больше времени на то, чтобы привыкнуть к мысли, что они когда-нибудь умрут. Они часто проводят свои последние годы, вспоминая прошлое и заново переживая старые радости и невзгоды. Согласно Батлеру, это *обозрение жизни* является очень важной ступенью, на которую индивидуум поднимается в конце долгого жизненного пути[168]. В старости человек сильнее всего тяготеет к самоосознанию. Этот процесс часто ведет к настоящему росту личности: люди разрешают старые конфликты, переосмысливают жизнь и даже открывают в себе что-то новое. Только столкнувшись с реальностью приближающейся смерти, человек может, наконец,

---

[166] См.: *Hudson H.* As cited in H. J. Wershow // Controversial issues in gerontology. N.Y.: Springer, 1981.

[167] См.: *Kastenbaum R.* Growing old: Years of fulfillment. N.Y.: Harper & Row, 1979.

[168] См.: *Butler*, 1968, 1971.

твердо определиться в отношении того, что для него является важным в жизни и кто он есть на самом деле.

Смерть придает жизни необходимую перспективу[169]. Так что, как это ни парадоксально, умирание может быть

> процессом подтверждения обязательств перед жизнью[170].

Как и в предыдущие периоды, задача обнаружения смысла и цели в жизни требует активного реструктурирования философских, религиозных и прагматических взглядов и убеждений[171]. В 1974 году было взято интервью у Эрнеста Бекера, госпитализированного с последней стадией смертельного онкологического заболевания. В течение жизни он много писал о том, как люди встречают смерть, поэтому он хорошо сознавал свое продвижение по разным психологическим, философским и теологическим ступеням. Бекер прошел через ряд стадий приспособления к неизбежности собственной смерти и на момент интервью его состояние можно было охарактеризовать как достижение финальной стадии трансценденции. Он пришел к ней через религию:

> Умирать легче, если сознаешь, что... когда за всем этим, что с нами происходит, стоит огромная созидательная энергия космоса, использующая нас для каких-то неведомых целей[172].

Другие люди могут использовать несколько иную философию для того, чтобы примириться с собственной смертью. Но в любом случае, слова Бекера являются весомым аргументом в пользу того, чтобы позволить людям самим приходить к решению встретить смерть спокойно и с достоинством. <...>

Завершение полного жизненного цикла

Жизненный цикл каждого человека вписан в определенный культурный и исторический контекст. Рождение, первые шаги, первые слова, обучение в школе, совершеннолетие, нахождение спутника жизни, работа, создание семьи, обретение мудрости и осознание собственной смертности являются общими для всех людей задачами, но фоном для них является богатое разнообразие индивидуальных (биологических) и культурных особенностей. Общественным наукам многое известно о структуре, характере и времени воздействия ряда биологиче-

---

[169] См.: Death: The final stage of growth / Kubler-Ross E. (Ed.).Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1975.

[170] См.: *Imara M.* Dying as the last stage of growth // Death: The final stage of growth. / Kubler-Ross E. (Ed.).Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1975. P. 160.

[171] См.: *Sherman E.* Meaning in mid-life transitions. Albany: State University of New York Press, 1987.

[172] См.: *Keen S.* The heroics of everyday life: A theorist of death confronts his own end // Psychology Today. 1974. P. 71-75 ff.

ских и культурных факторов, но и само общество хорошо понимает эти сложные взаимосвязи и взаимоотношения.

Некоторые культурные традиции в явной форме выражают связи между смертью, рождением и жизненным циклом. Традиции китайской культуры требуют, чтобы в случае смерти дедушки или бабушки, внук или внучка соответствующего возраста вступили в брак или завели ребенка. В еврейской культуре существует обычай называть ребенка именем покойного близкого родственника. Новое рождение знаменует обновление и преемственность поколений. Таким образом, то, что кажется диаметрально противоположным — рождение и смерть, — связаны как части непрерывной нити жизни семьи.

Независимо от особенностей культуры, смерть или ее ожидание часто придают жизни новое значение как в глазах отдельных людей, так и в сознании общины. Когда мы размышляем о значении жизни и смерти покойного, мы заново определяем собственные приоритеты и ценности. Смерть человека, занимавшего ведущее положение в общине, или смерть общественного деятеля, может обострять восприятие личных и общественных ценностей. Но и смерть самого обычного человека часто помогает определить значение мужества, верности, доброты или добродетели в личной и общественной жизни. <...>

Н.Д. Кобб

Автономия и индивидуация*

Автономия

Одна из важных проблем младших подростков состоит в том, чтобы стать более автономными. Понятие ***автономии*** (autonomy) включает в себя независимость от других людей и ответственность за совершаемые поступки. Подростки добиваются большего участия в принятии решений; они требуют, чтобы с ними обращались как с более взрослыми. В процессе перехода от подросткового к юношескому возрасту количество самостоятельно принятых решений постепенно увеличивается, а количество решений, принятых только родителями и совместно с родителями, уменьшается. У мальчиков эти тенденции выражены более ярко, чем у девочек[1].

Можно ожидать, что борьба детей за большую автономию вызовет конфликты с родителями, что и наблюдается в действительности. Большинство конфликтов происходит на почве обычных домашних дел, таких как уборка за собой, приготовление уроков и работа по дому. В них участвуют, как правило, матери, т.к. они в большей степени заняты ведением домашнего хозяйства, чем отцы[2]. Стиль родительского воспитания[3], в особенности материнский, — крайне

---

* *Cobb N. J.* Adolescence: Continuity, Change, and Diversity. 2ed, California: Mayfield Publishing Company, 1995. P. 224—236 (*с сокращениями, перевод В.А. Баталиной*).[1] См.: *Dornbusch S., Ritter P.L., Mont-Reynaud R., Chen* Z. Family decision making and academic performance in a diverse high school population // Journal of Adolescent Research. 1990. Vol. 5. P. 145—160.

[2] См.: *Steinberg L.* The impact of puberty on family relation: Effects of pubertal status and pubertal timing // Developmental Psychology. 1987. Vol. 23. P. 451—460; *Steinberg L.* Reciprocal relation between parent-child distance and pubertal maturation // Developmental Psychology. 1989. Vol. 24. P. 124—128.

[3] Различают три стиля взаимодействия родителей с детьми (см. напр.: *Baumrind D.* Current patterns of parental authority // Developmental Psychology Monographs. 1971. Vol.4. P. 1—103; *Baumrind D.* Early socialization and adolescent competence // Adolescence in the Life Cycle / S.E. Dragastin, G.E. Elder (Eds.). N.Y.: Hemisphere Publishing, 1975.) При авторитарном воспитании акцент делается на послушании, на уважении к власти и к традиционным ценностям. В случае

важный фактор формирования автономии девочек. Для мальчиков наиболее важным фактором увеличения независимости является возраст[4].

Для младших подростков проблема автономии встает более остро, чем для старших[5]. Ахарт и Смит обнаружили интерес к вопросам автономии почти у половины обследованных подростков. Причем величина этого интереса соответствовала степени их психологической зрелости[6]. К концу обучения в школе проблемы автономии разрешаются, и на смену им приходят новые.

Родители могут либо содействовать, либо препятствовать росту автономии[7]. В борьбе подростков за право голоса и за возможность влияния на те решения, которые их затрагивают, определенные конфликты с родителями могут оказаться неизбежными. Родители реагируют на подобные требования по-разному. Некоторые могут перейти к тому, чтобы возлагать на своих детей все большую ответственность; другие же реагируют на стремление подростков к большей автономии негативно. Чем меньше семейных конфликтов, тем больше подростки продвигаются по направлению к психологической зрелости[8]. Но трудности возникают не только по вине родителей. В развитии некоторых конфликтов принимают участие сами подростки. Для того, чтобы достичь автономии, подростки должны провести в себе психологическую «генеральную уборку», которая называется индивидуацией.

Индивидуация как процесс развития

Подростки должны избавиться от одного из самых крупных достижений своего детства. Им нужно разобрать и перестроить ту психологическую структуру, в которой они пребывали в детском возрасте. Это осуществляется посредством исследования собственных чувств, взглядов и убеждений — для того, чтобы разобраться, какие из них в действительности принадлежат ему, а какие — его родителям. Поскольку [в более раннем возрасте. — *Ред.-сост.*] дети некритич-

---

авторитетного воспитания родители вступают в диалог со своими детьми, поощряют независимость детей, поддерживают их уверенность в своих силах и в тоже время приводят доводы в пользу дисциплины. При либеральном воспитании (стиль невмешательства) к детям относятся снисходительно, не наказывают их и не пытаются их контролировать или ими руководить.

[4] См.: *Bartle S., Anderson S.A., Sabatelli R.M.* A model of parenting style, adolescent individuation and adolescent self-esteem: Preliminary findings // Journal of Adolescent Research. 1989. Vol. 4. P. 283—298.

[5] Младший подростковый возраст — от 12 до 14 лет (включительно) и старший — от 15 до 19 лет (включительно).

[6] См.: *Arehart D.M., Smith P.H.* Identity in adolescence: Influences of dysfunction and psychosocial task issues // Journal of Youth and Adolescence. 1990. Vol. 19. P. 63—72.

[7] См.: *Pardeck J.A., Pardeck J.L.* Family factors related to adolescent autonomy //Adolescence. 1990. Vol. 25. P. 311—319.

[8] См.: *Gavazzi S.M., Sabatelli R..M.* Family System dynamics, the individuation process, and psychological development // Journal of Adolescent Research.1990. Vol. 5. P. 500—519.

но воспринимают взгляды и способы поведения своих родителей, этот процесс переоценки становится необходимым шагом в жизни подростков. Возможно, что только при опоре на родителей, [маленький. — *Ред.-сост.*] ребенок может почувствовать в себе силы для самостоятельной деятельности и независимого исследования окружающего мира. То, что было усвоено в детстве и обеспечивало прежнюю автономию ребенка, подростком должно быть преодолено в целях дальнейшего развития, и этот процесс носит название *индивидуации* (individuation)[9].

Подростки осуществляют этот процесс развития обычными способами — самостоятельно принимают решения и переживают последствия этих решений. Самое важное решение, с принятием которого сталкиваются все подростки, связано с тем, кто именно будет принимать решения, но поскольку этот вопрос возникает в различных формах, его часто можно и не услышать. Подростки спорят с родителями о том, с кем они могут проводить время, насколько узкими могут быть джинсы, как поздно можно ложиться спать, когда делать уроки, кто решает, какие школьные курсы они будут изучать. Эти споры повторяются вновь и вновь. Когда те же проблемы возникают снова, но в другой форме, ранее принятые решения могут быть изменены.

Возможно, что решения пересматриваются и принимаются повторно, потому что научение происходит в реальных жизненных ситуациях, а не в классе. В классе принципы решения устанавливаются буквально и жестко, зачастую вне какого-то контекста, и подросткам приходится увязывать эти принципы с реальностью. При обучении вне классной комнаты происходит прямо противоположное — подростки научаются, когда действуют и переживают последствия собственных действий. Определить, какие же принципы применимы в данной ситуации, им никто не помогает. В результате им трудно разграничить моменты, универсальные для различных ситуаций, и конкретные детали ситуаций. О чем в действительности спорят подростки — о том, насколько громко они могут включить свою музыку, или о том, кому принадлежит право решать, какая громкость является слишком сильной?

Существует и другая причина повторного пересмотра и принятия решений. Зачастую то, чему они научаются, принимая собственные решения, имеет такие последствия для их личности, которые в настоящее время они не готовы принять. Открытие способа решения алгебраического уравнения тесно не связано с жизнью за пределами класса; знание алгебры, является, в этом смысле, безопасным. Но открытие того, что я единственный, кто может принимать решения в своей жизни, и что больше некого винить или хвалить кроме самого себя, — это нечто другое. Понимание редко бывает всего лишь интеллектуальной операцией; оно, кроме того, отражает эмоции и убеждения, и некоторые вещи можно

---

[9] См.: *Josselson R.L.* Ego development in adolescence // Handbook of Adolescent Psychology / J. Adelson (Ed.). N.Y.: Wiley, 1980; *Josselson R.L.* The embedded self: I and thou revisited // Self, Ego, and Identity / D.K. Lapsley, F.C. Power (Eds.). N.Y.: Springer-Verlag, 1988.

понять только в том случае, если человек готов расстаться со своими старыми убеждениями. Иногда подростки (или взрослые в подобной ситуации) не допускают понимания чего-либо до тех пор, пока не научатся мириться с последствиями этого понимания. Они предпочитают жить, совершая «изолированные» действия и не замечают того, как сходные ситуации образуют общую картину[10].

Повседневные решения, принимаемые подростками самостоятельно, могут выглядеть незначительными. Но даже в этом случае весь процесс в целом не является таковым; именно таким способом происходит развитие подростков как независимых личностей. Кроме того, он нередко оказывается связанным с ощущением внутренней пустоты. Отвергнув родительские взгляды и ценности, молодые люди зачастую чувствуют себя опустошенными; они отметают старые способы жизни, еще не успев разработать новые, свои собственные. Рутелин Джосселсон считает, что совершить этот переход подросткам помогают эмоции[11]. Сама интенсивность эмоций дает возможность подростку почувствовать, что кроме пустоты внутри него присутствует что-то еще. Данная функция эмоций в некоторых случаях может служить объяснением эмоционального напряжения подростков. Вступая в юношеский возраст, молодые люди становятся более уверенными в своих решениях, и большая часть прежних эмоциональных взрывов остается позади. К концу подросткового периода большинству юношей удается отделить свои собственные потребности и взгляды от родительских, а также почувствовать ответственность за свою жизнь. Они больше не нуждаются в эмоциях для того, чтобы заполнить ими психологическую пустоту или для того, чтобы убеждать себя (или других) в том, что они владеют ситуацией.

В процессе индивидуации подростки пытаются сохранить чувство тождественности между своим внутренним *Я* и тем, что они значат для других. Вновь возникающие отождествления [идентификации. — *Ред.-сост.*] должны иметь непрерывную связь с предшествующими и, кроме того, позволять строить планы на будущее. Молодые люди, которые успешно рассортировали взгляды и убеждения на свои и родительские, могут поддерживать с родителями близкие отношения и в то же время чувствуют себя комфортно и не боятся потерять собственную индивидуальность. Такая близость с родителями является важным фактором, обеспечивающим целостность жизни юношей и девушек. В этом случае подростку для того, чтобы стать самим собой, не нужно полностью отвергать старые взаимоотношения или перенимать совершенно новые жизненные стили[12]. Индивидуация подразумевает и возрастающую независимость от родителей (он все меньше рассчитывает на их поддержку, например, в организации

[10] См.: *Wapner M. L.* Personal Communication. 1980.

[11] См.: *Josselson R.* Ego development in adolescence // Handbook of adolescent psychology / J. Adelson (Ed.), N.Y.: Wiley, 1980.

[12] См.: *Mazor A., Enright R.D.* The development of individuation // Journal of Adolescence, 1988. Vol. 11. P. 29—47.

повседневных дел), а также позитивное отношение к собственной независимости. Последнее, по меньшей мере, у лиц, достигших юношеского возраста, по-видимому, является более надежным показателем индивидуации, чем конкретные изменения в поведении, и позволяет предсказать такие вещи, как легкость приспособления к жизни в колледже[13].

Внутрисемейное взаимодействие и индивидуация подростков

Главную роль в развитии личности подростка играет семья. Но каким образом она оказывает свое влияние? Являются ли родители моделями, по которым подростки строят свое поведение, или же их поведение развивается в ситуации взаимодействия членов семьи?

Индивидуальность и связанность. Харолд Гротевант и Катрин Купер определили параметры семейного взаимодействия, которые влияют на развитие индивидуации[14]. Авторы использовали на первый взгляд простой подход к исследованию взаимодействий в семье. Они просили составить план проведения воображаемого семейного отпуска и при этом анализировали паттерны коммуникации между членами семьи. Исследователи искали паттерны, свидетельствующие о наличии двух качеств: индивидуальности и связанности, принципиально важных, по их мнению, для развития индивидуации. *Индивидуальность* (individuality) — это способность иметь и выражать свое собственное мнение, *отстаивать свои притязания* (self-assertion), свою *обособленность* (separateness) и понимать, чем ты отличаешься от других. *Связанность* (connectedness) означает открытость человека другим мнениям или *негерметичность* (permeability), а также уважение к чужим взглядам или *взаимопомощь* (mutuality).

При индивидуированных взаимоотношениях подростки ясно чувствуют как свои отличия от других людей, так и эмоциональную связь с ними. У них есть свои собственные представления, которые они способны выразить, и они открыты по отношению к идеям той личности, с которой общаются. В каком-то смысле, индивидуация позволяет им уважать каждого человека как индивидуальность — и в том числе самих себя. Индивидуированные взаимоотношения позволяют подросткам почувствовать как свое родство с другой личностью, так и отличие от нее. И то и другое одинаково важно. Исследователи предполагают, что подростки, достигшие высоких уровней индивидуации, могут оставать-

[13] См.: *Rice K.G., Cole D.A., Lapsley D.K.* Separation, individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement, validation and test of a theoretical model // Journal of Counseling Psychology. 1990. Vol.37. P.195—202.

[14] См.: *Grotevant H. D., Cooper C.R..* Individuation in family relationships // Human Development. 1986. Vol.29. P.82—100.

ся в близких отношениях со своими родителями, не чувствуя при этом потери собственной индивидуальности. Кроме того, многие авторы разделяют мнение о том, что взаимоотношения родителей и подростков продолжают оставаться близкими и тогда, когда они продвигаются по направлению к большей взаимопомощи[15].

Подросткам не обязательно иметь индивидуированные взаимоотношения с обоими родителями. Индивидуация возможна при средне или высоко развитом чувстве обособленности и негерметичности в отношениях с одним из родителей. Однако, похоже, что подростки, достигающие самых высоких уровней индивидуации, происходят из семей, все члены которых ясно понимают свои отличия и, тем не менее, чувствуют связанность друг с другом.

Подростки с низким уровнем индивидуации обычно происходят из семей, члены которых избегают разногласий между собой и настолько чувствительны к чужим мнениям, что не способны сформировать свое собственное, отличное от других. Семьи, в которых мало разногласий, прививают установку на согласие с другими членами семьи. Подростки из этих семей, когда они заявляют о чем-то, должны выражать точку зрения семьи. Делая так, они уверяют других членов семьи, что согласны с ними. Ярким примером этого является случай, когда на вопрос матери о том, где они проведут отпуск, каждый член семьи ответил, повторив предложение отца о поездке в Испанию. Когда же отец попросил предложить что-нибудь еще, его дочь-подросток не смогла ничего придумать и сказала: «Я не знаю», — показывая, тем самым, что ее отец должен предложить другие варианты. Этому подростку было трудно рассматривать варианты, выходящие за пределы системы убеждений семьи, даже если они касались всего лишь альтернатив проведения воображаемого семейного отпуска[16]. Подростки, которые способны чувствовать свою обособленность по отношению к другим членам семьи, развивают свою собственную точку зрения более свободно. Но и в этом случае их рассуждения происходят в ситуации переживания чувства связанности, которое позволяет им без опаски рассматривать различные идеи.

Для того, чтобы сформировать собственную точку зрения, подростки должны увидеть отличия своих представлений от чужих. Взаимодействие, фокусируемое на различиях и сходствах, дает важный развивающий опыт и может стать источником конфликтов. Конфликт, сам по себе, не обязательно является чем-то плохим. Когда его позиции проясняются, он может помочь подросткам в понимании собственных убеждений. Для того чтобы подростки, получившие

---

[15] См.: *Mazor A., Enright R.D.* The development of individuation // Journal of Adolescence. 1988. Vol.11. P.29—47; *White K.L., Speisman J.C., Costos D.* Young adults and their parents: Individuation to mutuality // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.), San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

[16] См.: *Grotevant H.D., Cooper C.R.* Individuation in family relationships // Human Development, 1986. Vol. 29. P. 82—100.

отпор своим представлениям, не воспринимали его как критику, в семье должна быть создана атмосфера поддержки[17]. Подростки, чувствующие поддержку, фактически не связывают эти конфликты со своими родителями[18].

Развитие *Я* родителей и детей. При исследовании развития *Я* родителей и подростков обнаруживаются сложные взаимосвязи между уровнями развития родителей и детей. Стьюарт Хоузер и коллеги установили, что от развития *Я* родителей, в особенности матерей, зависит развитие *Я* подростков, уровень которого определялся по используемым подростками стратегиям преодоления трудностей. Эти исследователи считают, что данные стратегии отражают уровень развития *Я* как родителей, так и подростков[19]. Наблюдая за родителями и общаясь с ними, подростки перенимают стратегии и модели взаимодействия, характерные для данной семьи.

Кроме того, данное исследование показало, что развитие *Я* подростков связано с когнитивно стимулирующим поведением родителей и их склонностью оказывать поддержку. Подростки с наиболее высоким уровнем развития *Я* обычно вырастают в семьях, где отсутствует конкуренция во взаимоотношениях и члены которых склонны оказывать поддержку друг другу. В таких семьях слабо выражены такие особенности, как искажение (неточное выражение чужого мнения или намерения), уход (отвлечение внимания от проблемы) и отвержение (попытки прекратить обсуждение и не рассматривать различные мнения)[20].

Как ведут себя эти семьи при столкновении с проблемой? Во-первых, они не воспринимают проблему как имеющую только одно решение и, вероятно, «согласны не соглашаться», т.е. расходиться во мнениях. Этот подход нельзя смешивать с уходом от проблемы. Каждый внимательно относится как к своей собственной позиции, так и к позициям других. Если членам семьи не удается прийти к единому мнению, они могут остаться каждый при своем и при этом не чувствуют неудобств. Они могут открыто обсуждать различия во мнениях, не критикуя друг друга. В результате им не приходится защищаться друг от друга. При появлении разногласий главным становится прояснение позиции каждого

---

[17] См.: *Powers S.I., Hauser S.T., Schwartz J.M., Noam G.G., Jacobson A.M.* Adolescent ego development and family interaction: A structural-developmental perspective // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983; *Shulman S., Seiffge-Krenke I., Samat N.* Adolescent coping style as a function perceived family climate // Journal of Adolescent Research, 1987. Vol. 26. P. 121—127

[18] См.: *Barrera M. Jr., Chassin L., Rogosch F.* Effects of social support and conflict on adolescent children of alcoholic and nonalcoholic fathers // Journal of Personality and Social Psychology, 1993. Vol. 64. P. 602—612.

[19] См.: *Hauser S.T., Borman E.H., Jacobson A.M., Powers S.I., Noam G.G.* Understanding family contexts of adolescent coping: A study of parental ego development and adolescent coping strategies // Journal of Early Adolescence, 1991. Vol. 11. P. 96-124.

[20] См.: *Powers S.I., Hauser S.T., Schwartz J.M., Noam G.G., Jacobson A.M. Adolescent ego development and family interaction: A structural-developmental perspective* // Adolescent development in the family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.), San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

в сравнении с позициями других членов семьи. Они подолгу выслушивают друг друга, хотя и могут при этом остаться при своем мнении. Кроме того, в этих семьях явно присутствует эмоциональная поддержка друг друга. Родители действительно гордятся своими детьми, потому что подростки имеют собственные убеждения и отстаивают их[21].

Мы можем сравнить подходы семей, описанных выше, и семей, в которых подростки находятся на низком уровне развития *Я*. В семьях этого, второго типа также наблюдается отсутствие конкуренции, но уход и отвлечение внимания от проблемы выражены при этом очень сильно. Несмотря на то, что члены семьи могут разделять общее мнение, они избегают обсуждения своих позиций; они не могут долго обсуждать различия в своих взглядах для того, чтобы прийти к пониманию позиций друг друга.

Самосознание и поддержка. Другие исследователи выделили аналогичные параметры семейного взаимодействия, играющие важную роль в развитии индивидуации. Дейвид и Линда Белл подчеркивают важность самосознания и поддержки[22]. Они обнаружили, что подростки с высоким уровнем самосознания больше принимают самих себя. Принятие себя означает, что человек может осознавать свои потребности и мотивы, которые в противном случае отрицаются или искажаются, иногда через приписывание их другим людям. Следовательно, самосознание способствует более точному восприятию других людей. Кроме того, сознающие себя подростки могут лучше оценить собственную сложность, а также признать сложность других. Способность заглянуть внутрь себя и другого человека помогает им уважительно относиться к переживаниям другой личности. Окружающие, в свою очередь, относятся к переживаниям этих подростков, как правило, с уважением. Например, умение дать понять другому человеку, что ты его услышал, помогает этому человеку расслабиться и выслушать тебя. В процессе такого взаимно уважительного взаимодействия благодаря точной обратной связи у каждого из его участников развивается самосознание[23].

Другие подростки находятся в противоположной ситуации. Неспособность понять собственную сложность обычно приводит к упрощенному взгляду на других людей. Подростки, не понимающие своих собственных действий, будут делать неправильные выводы о реакциях окружающих. Неумение распознать свои мотивы определенным образом скажется и на восприятии других людей.

---

[21] См.: *Powers S.I., Hauser S.T., Schwartz J.M., Noam G.G., Jacobson A.M.* Adolescent ego development and family interaction: A structural-developmental perspective // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.), San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

[22] См.: *Bell D.C., Bell L.G.* Parental validation and support in the development of adolescent daughters // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

[23] См.: *Bell D.C., Bell L.G.* Parental validation and support in the development of adolescent daughters // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

Ни сами подростки, ни те, с кем они будут взаимодействовать, не будут правильно поняты, общаясь друг с другом, и это может привести к дальнейшему обострению ситуации.

Семейный климат. Дейвид и Линда Белл считают, что семейная поддержка (т.е. теплые, сердечные взаимоотношения) — наиболее важный момент для развития позитивной самооценки, а следовательно — для индивидуации. Возможно, конечно, что и при наличии семейной поддержки должного развития происходить не будет. В таких семьях взаимоотношения могут быть, например, теплыми и сердечными, но не терпящими расхождений во взглядах. Поскольку в подобных взаимоотношениях присутствует оттенок угрозы, члены семьи стараются избегать разногласий. Для понимания другого человека требуется, по крайней мере, осознание и принятие различий между собой и другими людьми, что позволяет выслушивать другого, не ожидая, что его мнение совпадет с твоим собственным. Тогда человек может более точно воспринимать то, что говорит другой. Правильное восприятие другого человека не означает, однако, согласия с ним и даже симпатии. В семье может быть понимание, но при этом отсутствовать поддержка.

Чтобы проверить свои предположения, Дейвид и Линда Белл наблюдали за девочками-подростками и их семьями, которые взаимодействовали в ситуации «явных расхождений», когда различия между ответами на вопрос разных членов семьи были очевидны. (Например, «В нашей семье бывает много ссор» и «Мы по-настоящему помогаем и поддерживаем друг друга»). Когда члены семьи пытались достичь согласия по спорному вопросу, группа исследователей [экспертов. — *Ред.-сост.*] кодировала определенным образом каждый акт поддержки и признания чужого высказывания. Авторы обнаружили, что развитие *Я* родителей влияет на развитие *Я* подростков не прямо, а опосредованно — через особенности семейного климата, который характеризуется точностью межличностного восприятия[24]. Было установлено, что развитие *Я* родителей положительно влияет на точность восприятия ими других людей, что, в свою очередь, влияет на развитие *Я* их детей. Это не моделирование родительского поведения, обеспечивающего развитие *Я* подростков, а *процесс*, происходящий в семье. Наилучший климатом в семье будет такой, в котором люди правильно понимают свои и чужие действия, не беспокоятся чрезмерно о реакции других и где мало скрытых конфликтов. Развитие *Я* родителей и принятие семьей расхождений во взглядах способствует формированию такого климата[25]. Но даже

[24] См. также: *Powers S.I., Hauser S.T., Schwartz J.M., Noam G.G., Jacobson A.M.* Adolescent ego development and family interaction: A structural-developmental perspective // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

[25] См.: *Bell D.C., Bell L.G.* Parental validation and support in the development of adolescent daughters // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

при оптимальном семейном климате родители хотят узнать о психологии подросткового возраста как можно больше.

Открытия, сделанные в этих и подобных исследованиях, указывают на необходимость изучения семейной системы как единого целого, а не каждого члена семьи по отдельности. Личность родителей не влияет непосредственно на развитие подростков; именно семейная система опосредует влияние уровня развития родительского *Я* и отношения родителей к самим себе. Кроме того, индивидуальные особенности родителей могут повлиять на семейный климат, который, в свою очередь, влияет на поведение родителей и на личность подростков[26].

[26] См.: *Bell D.C., Bell L.G.* Parental validation and support in the development of adolescent daughters // Adolescent Development in the Family / H.D. Grotevant, C.R. Cooper (Eds.). San Francisco: Jossey-Bass, 1983.

3 *Самосознание личности. Я-концепция: строение, основные функции и развитие*

Р. Бернс

Что такое Я-концепция*

Прежде чем вы начнете читать, взгляните на схему (рис. 1). Какие из приведенных характеристик вы могли бы отнести к себе? Отметьте те из них, которые являются, на ваш взгляд, наиболее устойчивыми.

	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый	□	□	□□
У меня ничего не ладится	□	□	□
У меня все получается	□	□	□
Я тугодум	□	□	□
Я неуклюжий	□	□	□
Я зануда	□	□	□
Я неудачник	□	□	□
Я добросовестный	□	□	□
Я обманщик	□	□	□
Я интроверт	□	□	□
Я фантазер	□	□	□
Я оптимист	□	□	□
Я человек надежный	□	□	□
Я раздражительный	□	□	□
Я хороший друг	□	□	□
Я подвержен настроению	□	□	□
Я общительный	□	□	□
Я религиозный	□	□	□
Я умный	□	□	□
Я слабовольный	□	□	□
Я опрометчивый	□	□	□

Рис. 1. Шкала самовосприятия

* *Бернс Р.* Развитие *Я*-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. С. 30—47.

А теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам. Много ли нашлось характеристик, которые вас удовлетворяют? Будем надеяться, что большинство. В результате этой несложной процедуры вы получили набросок собственного портрета (весьма условный и фрагментарный), в котором отразились какие-то грани вашей *Я*-концепции.

Эта процедура, конечно, не обладает ни надежностью, ни валидностью, но она заставляет задуматься о том, что же такое *Я*-концепция, и придает этому отвлеченному на первый взгляд понятию довольно конкретные очертания. Таким образом, первое, интуитивное представление о *Я*-концепции у вас уже сложилось.

Теперь давайте подумаем, что же вы, в сущности, делали, работая с этой схемой. Во-первых, вы описывали себя, пользуясь определенным набором характеристик, а во-вторых, пытались выразить довольно элементарно свое эмоциональное отношение к собственным качествам. Следовательно, в ваших действиях присутствовали два момента, которые в этой книге будут рассматриваться как основополагающие аспекты *Я*-концепции. *Я*-концепция — это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую *Я*-концепции часто называют ***образом Я*** или ***картиной Я***. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют ***самооценкой*** или ***принятием себя***. *Я*-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

Я-концепция как совокупность установок «на себя»

Выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать *Я*-концепцию как совокупность установок, направленных на самого себя. В большинстве определений установки подчеркиваются три главных элемента:

1. Убеждение, которое может быть как обоснованным, так и необоснованным (когнитивная составляющая установки).

2. Эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая).

3. Соответствующая реакция, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческая составляющая).

Применительно к *Я*-концепции эти три элемента установки можно конкретизировать следующим образом:

1. Образ *Я* — представление индивида о самом себе.

2. Самооценка — аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа

Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом *Я* и самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений, вклад которых в *Я*-концепцию мы рассмотрим в дальнейшем. А сейчас сосредоточимся на трех основных составляющих *Я*-концепции.

Когнитивная составляющая *Я*-концепции

Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия, ведущего к формированию образа *Я*, могут быть самыми разнообразными.

Описывая какого-то человека, мы обычно прибегаем к помощи прилагательных: «надежный», «общительный», «сильный», «совестливый» и т.д. Все это — абстрактные характеристики, которые никак не связаны с конкретным событием или ситуацией. Как элементы обобщенного образа индивида они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в его поведении, а с другой — избирательность нашего восприятия. То же самое происходит, когда мы описываем самих себя: мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия. Их можно перечислять до бесконечности, ибо к ним относятся любые атрибутивные, ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание его имущества, жизненных целей и т.п. Все они входят в образ *Я* с различным удельным весом — одни представляются индивиду более значимыми, другие — менее. Причем значимость элементов самоописания и соответственно их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания — это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт.

Оценочная составляющая *Я*-концепции

Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда являются объективными, и, вероятно, с ними не всегда готовы согласиться другие люди. Быть может, лишь возраст, пол, рост, профессия и некоторые другие данные, обладающие достаточной неоспоримостью, не вызовут разногласий. В основном же в попытках себя охарактеризовать, как правило, присутствует сильный личностный, оценочный момент. Иными словами, *Я*-концепция — это

не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже такие, на первый взгляд, объективные показатели, как рост или возраст, могут для разных людей иметь разное значение, обусловленное общей структурой их *Я*-концепции. Скажем, достижение сорокалетнего возраста одни считают порой расцвета, а другие — началом старения. Рост 170 *см* одни мужчины воспринимают как приемлемый, даже оптимальный, другим он кажется недостаточным. Большая часть подобных оценок обусловлена соответствующими стереотипами, бытующими в той или иной социальной среде. Например, чрезмерная полнота повсеместно считается нежелательной, и люди, кажущиеся себе слишком толстыми (хотя, может быть, они вовсе не являются таковыми в глазах других), нередко приходят к ощущению своей неполноценности. Ибо человеку свойственна тенденция экстраполировать даже внешнюю дефектность собственного *Я* на свою личность в целом.

Если человек обладает непривлекательной внешностью, физическими недостатками, является социально неадекватным (даже если ему это только кажется), то он ощущает негативные реакции окружающих (часто тоже только кажущиеся), сопровождающие его при любом взаимодействии с социальной средой. В этом случае на пути развития позитивной Я-концепции могут возникать серьезные затруднения. Даже эмоционально нейтральные, на первый взгляд, характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку. Скажем, такой малозначимый элемент *Я*-концепции, как местожительство, может в некоторых случаях приобретать оценочное звучание, связанное, например, с «престижностью» данного района в глазах определенной социальной группы. Задумавшись над любой из характеристик вашего самоописания, вы, скорее всего, в каждой из них сможете обнаружить хотя бы легкий оценочный оттенок, существующий иногда лишь на периферии сознания. В самом деле, мужчина вы или женщина, сопутствует вам успех или вас преследуют неудачи, спортсмен вы или болельщик, обладаете высоким или низким ростом — все эти характеристики, как и множество других, содержат в себе скрытый оценочный смысл, источником которого является ваша субъективная интерпретация реакций других людей на эти качества, а также то обстоятельство, что вы воспринимаете их как на фоне объективно существующих стандартов, так и через призму общекультурных, групповых или индивидуальных ценностных представлений, усвоенных вами в течение жизни. Аффективная составляющая установки существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Возьмите любые из ваших собственных характеристик. Воздействует ли обладание этими качествами на ваше поведение в свете значимых для вас социальных, групповых или индивидуальных ценностей? Не зная вас, я, тем не менее, отвечу без колебаний: «Вне всякого сомнения».

Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его *Я*-концепции. При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Например, школьник, успешно сдающий экзамены, считает себя способным учеником. Он горд и доволен собой, поскольку это признается другими: его успехи вызывают положительные реакции учителей, встречают поддержку в семье и вообще имеют благоприятный социальный резонанс. Однако эта позитивная самооценка может оказаться поколебленной в результате срыва на экзаменах или в случае, если в кругу сверстников ценность успеваемости будет вытеснена на второй план каким-нибудь другим ценностным ориентиром, скажем, спортивными достижениями. Кроме того, по мере взросления способный школьник может обнаружить, что успехи в учебе сами по себе еще не приносят счастья и не являются гарантией успеха в других жизненных ситуациях. В этом случае общая самооценка может снизиться, но в целом оставаться позитивной. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Например, слова «скучный», «толстый», «ленивый» содержат имманентную негативную оценку, в то время как «умный», «смелый», «надежный» — позитивную. Источником оценочных представлений индивида могут быть также социальные реакции на какие-то его проявления и самонаблюдения.

На мой взгляд, термины «образ *Я*» или «картина *Я*», которые нередко употребляются в литературе как синонимы *Я*-концепции, недостаточно передают динамический, оценочный, эмоциональный характер представлений индивида о себе. Я предпочитаю употреблять их для обозначения лишь первой, статической, когнитивной составляющей *Я*-концепции. Чтобы подчеркнуть наличие второй, оценочной составляющей, большинство авторов прибегают к термину «самооценка». Так, Куперсмит[1] называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости. Короче, самооценка — это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Приблизительно так же определяет самооценку и Розенберг[2]; для него это — позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый *Я*. Таким образом, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его *Я*. Поэтому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

---

[1] См.: *Coopersmith S.* The antecendents of self-esteem. San Francisco: Freeman, 1967.

[2] См.: *Rosenberg M.* Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton Univ. Press, 1965.

Самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Однако, как было показано, она скрыто или явно присутствует в любом самоописании. Всякая попытка себя охарактеризовать содержит оценочный элемент, определяемый общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровнях достижений, моральными принципами, правилами поведения и т.д.

Есть три момента, существенных для понимания самооценки. Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального *Я* с образом идеального *Я*, т.е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Это сопоставление часто фигурирует в различных психотерапевтических методиках, при этом высокая степень совпадения реального *Я* с идеальным считается важным показателем психического здоровья. В классической концепции Джемса[3] представление об актуализации идеального *Я* положено в основу понятия самооценки, которое определяется как математическое отношение — реальных достижений индивида к его притязаниям. Итак, кто достигает в реальности характеристик, определяющих для него идеальный образ *Я*, тот должен иметь высокую самооценку. Если же человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией социальных реакций на данного индивида. Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Такой подход к пониманию самооценки был сформулирован и развит в работах Кули[4] и Мида[5].

Наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо. В целом картина выглядит таким образом, что люди прилагают большие усилия для того, чтобы с наибольшим успехом «вписаться» в структуру общества.

Следует особо подчеркнуть, что самооценка, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно заданные стандарты, всегда носит субъективный характер.

Данные конкретных исследований убеждают нас в том, что мотивационные и установочные структуры являются для человеческого *Я* поистине вездесущими. Поэтому мы можем с уверенностью фиксировать в *Я*-концепции не только

---

[3] См.: *James W.* Principles of psychology. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1890.

[4] См.: *Cooley C.H.* Human nature and the social order. N.Y.: Scribners, 1912.

[5] См.: *Mead G.H.* Mind, self and society. Chicago: University of Chicago Press, 1934.

ее когнитивную составляющую, но и эмоционально-оценочную и потенциальную поведенческую. Самые разнообразные источники дают нам основания для этого вывода. Итак, в нашей книге мы будем рассматривать *Я*-концепцию как динамическую совокупность свойственных каждой личности установок, направленных на саму личность.

Как следует из такого определения, позитивную *Я*-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности; синонимами негативной *Я*-концепции становятся в этом случае негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности. Эти термины используются как взаимозаменяемые во многих работах, посвященных *Я*-концепции. В этой книге мы тоже будем употреблять их как синонимы, ибо все они обозначают представление индивида о себе, содержащее элемент оценки — в интервале от безусловно позитивного до безусловно негативного значений.

В литературе, посвященной *Я*-концепции, можно найти два ее развернутых определения. Оба они согласуются с точкой зрения, изложенной выше. Первое определение принадлежит Роджерсу[6]. Он утверждает, что *Я*-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность. Таким образом, это — сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон и включающая как собственно *Я*, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями *Я* — в прошлом, настоящем и будущем.

Во втором определении, принадлежащем Стейнсу[7], *Я*-концепция формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

В заключение добавим, что, несмотря на употребление термина «*Я*-концепция» в единственном числе, мы подразумеваем множественность охватываемых ею установок.

---

[6] См.: *Rogers C.R.* Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

[7] См.: *Staines J.W.* A psychological and sociological investigation on the self as a significant factor in education. Unpublished PhD thesis, Univ. of London, 1954.

Поведенческая составляющая Я-концепции

Тот факт, что люди не всегда ведут себя в соответствии со своими убеждениями, хорошо известен. Нередко прямое, непосредственное выражение установки в поведении модифицируется или вовсе сдерживается в силу его социальной неприемлемости, нравственных сомнений индивида или его страха перед возможными последствиями. Например, подросток, считающий себя человеком твердым и суровым, не может проявлять подобные качества характера по отношению к своему школьному учителю. Или выпускница педагогического колледжа, гуманистка и противница авторитарных методов в воспитании, вынуждена перестроиться, отступить от этой позиции, столкнувшись с реальностью конкретной школы, где уже существуют определенные нормы взаимоотношений учителей с учащимися.

Всякая установка — это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность *Я*-концепции как комплекса установок заключается лишь в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом *Я*, являются очень сильными и устойчивыми. Не придавать значения отношению к тебе другого человека достаточно просто; для этого существует богатый арсенал средств психологической защиты. Например, если вам не нравится покрой моего нового костюма, я всегда могу убедить себя в том, что у вас нет вкуса, что вы не знаете последней моды, или придумать любую другую отговорку, ограждающую меня от неприятных суждений. Но если речь идет об отношении к самому себе, то простые вербальные манипуляции здесь могут оказаться бессильными. Человек, уставший от повседневных дел, может взять отпуск, сменить работу, уехать в другой город или каким-то иным способом изменить ситуацию. Но может ли он убежать от самого себя?

Значение *Я*-концепции

Я-концепция формируется под воздействием различных внешних влияний, которые испытывает индивид. Особенно важными являются для него контакты со значимыми другими, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе. Но на первых порах практически любые социальные контакты оказывают на него формирующее воздействие. Однако с момента своего зарождения *Я*-концепция сама становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта. Таким образом, *Я*-концепция играет, по существу, троякую роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности

Ряд исследований по теории личности основывается на концепции, согласно которой человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности. Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Вслед за Фестингером[8] психологи называют такое состояние когнитивным диссонансом. Испытывая потребность в достижении внутренней гармонии, человек готов предпринимать различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия.

Одним из первых, кто связал эту точку зрения с Я-концепцией, был Леки[9]. По его мнению, индивид является целостной системой, перед которой стоит задача достижения гармонии с окружающей средой. Решая эту задачу, индивид может либо отказаться видеть вещи такими, какие они есть, и верить людям, сообщающим ему что-то о нем самом, либо стремиться изменить каким-то образом себя или окружающих.

Существенным фактором внутренней согласованности является то, что индивид думает о самом себе. Поэтому в своих действиях он так или иначе руководствуется самовосприятием.

Приведу случай из собственной практики. Мне довелось беседовать с девочкой, у которой показатель стандартизованного теста на интеллект был выше среднего, однако, как выяснилось, она плохо успевала в школе по основным предметам. Девочка объясняла это тем, что она «не обладает большим умом». Я пытался возразить, выдвигая в качестве аргумента ее высокий показатель IQ. При следующей встрече, происходившей через несколько месяцев, обнаружилось, что ее IQ упал до уровня ниже среднего. Некоторые из тех, кто присутствовал на консультации, объясняли этот феномен низкой валидностью теста. Я же был абсолютно уверен в том, что девочке понадобилось снизить IQ, чтобы достичь личностного равновесия. Высокий показатель интеллекта никак не согласовывался с ее убежденностью в собственной глупости. Когда ей сообщили, что, судя по результатам теста, она имеет хорошие умственные способности и, следовательно, может хорошо учиться, ее личностное равновесие было нарушено, ибо этот факт вступил в противоречие с ее самооценкой. Чтобы восстановить утраченное равновесие и избавиться от ощущения дискомфорта, она пошла по пути снижения показателя интеллекта. Здесь, как мне кажется, заслуживает внимания то обстоятельство, что девочка не воспользовалась другой имевшейся у нее возможностью — не изменила своего представления о себе.

---

[8] См.: *Festinger L.* A theory of cognitive dissonance. N.Y.: Harper and Row, 1957.

[9] См.: *Lecky P.* Self consistency. N.Y: Island Press, 1945.

Если новый опыт, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит внутрь некой условной оболочки, в которую заключена *Я*-концепция. Если же новый опыт не вписывается в существующие представления, противоречит уже имеющейся *Я*-концепции, то оболочка срабатывает как защитный экран, не допуская чужеродное тело внутрь этого сбалансированного организма. В том случае, когда отличие нового опыта от уже имеющихся представлений индивида о себе не принципиально, он может внедряться в структуру *Я*-концепции, насколько это позволяют адаптационные возможности составляющих ее самоустановок.

Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может усваиваться также и с помощью защитно-психологических механизмов, таких, например, как рационализация. Эти механизмы позволяют удерживать *Я*-концепцию в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу. В качестве примера приведем такую ситуацию. Приятели подбили десятилетнего мальчика на совместную кражу сигарет. Чтобы его представления о себе как о «хорошем мальчике» не пошатнулись, он находит способ защитить их, убеждая себя в собственной невиновности, поскольку сигареты фактически взял не он, а его товарищ, что другие мальчики втянули его в это дело и что этот опыт многому его научил, так как, выкурив одну из украденных сигарет, он почувствовал дурноту и решил не курить больше никогда. Это стремление защитить *Я*-концепцию, оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения. При этом рациональные схемы, которые выдумывает индивид для объяснения своего поведения, другим людям могут казаться весьма сомнительными, а само поведение — абсурдным. Однако необходимо помнить, что по-настоящему понять мотивы поведения другого человека, увидеть мир его глазами можно, только поставив себя на его место.

Значимость любого из аспектов нашего отношения к собственной личности определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Например, *Я*-концепция «младшего брата, маленького и слабого по сравнению со старшими братьями» реалистична только в семейной ситуации. В школе или в общении со сверстниками она неприменима. Этот эффект «контекстуальной обусловленности» многих самоустановок позволяет объяснить парадокс личностной рассогласованности. Как уже отмечалось, личность стремится к достижению внутреннего единства. Сосуществование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений *Я*-концепции, что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликта. Так, строгий, авторитарный учитель может в домашней обстановке оказаться мягким и сентиментальным отцом семейства. Эта перемена происходит в нем за порогом школы, поэтому две совершенно различные грани его личности и соответственно две противоположные *Я*-концепции не конфликтуют между собой, не приводят к появлению диссонанса. Диссонанс

может возникнуть лишь в том случае, если две ситуации — домашняя и школьная — как-то наложатся одна на другую, например если учитель приведет свою семью на школьный спортивный праздник и должен будет в одно и то же время выступать в роли учителя и отца собственных детей. Таким образом, с одной стороны, личностная рассогласованность, возникающая вследствие принятия нами различных социальных ролей и действия в различных обстоятельствах, сопровождает нас на протяжении всей жизни, а с другой, мы стремимся преодолеть эту рассогласованность, избавиться от нее в те моменты, когда она возникает с особой отчетливостью. Дифференциация *Я*-концепции в реальном жизненном проявлении человека играет положительную роль, поскольку негативная самоустановка, сформировавшаяся в одной сфере нашей жизни, не может с легкостью «резонировать» в других сферах.

Суть развитой Фестингером теории когнитивного диссонанса заключается в том, что индивид не может примириться с несогласованными образами *Я* и вынужден искать способ устранить возникающее противоречие, прибегая, например, к рационализации. Однако внутренние противоречия *Я*-концепции достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию.

Когда Джемс[10] определил самооценку с помощью оригинальной формулы

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

он, фактически, указал на два пути повышения самооценки. В самом деле, индивид может улучшить представление о себе, либо увеличивая числитель этой дроби, либо уменьшая ее знаменатель, поскольку для самооценки важно лишь соотношение этих показателей. Как мудро заметил Джемс, «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить». Целый ряд социальных ролей или атрибутов не является для нас значимыми жизненными ориентирами и поэтому не особенно важен для нашей самооценки. Каждый индивид волен избирать стандарты и ценности, относительно которых он будет оценивать успешность своих достижений. Выбор, предоставляемый жизнью, велик, а дальше все зависит от позиции самого человека. Однако, выбирая ориентиры и критерии оценки своих достижений, мы в чем-то все же ограниченны, поскольку не можем игнорировать реальные факты. Тот, кто получает плохие оценки, не может считать себя хорошим учащимся, карлик не может считать себя великаном, слабый — сильным и т.д. Кроме того, критерии самооценки нередко избираются до того, как появляется возможность испытать их по-настоящему. Часто лишь по прошествии времени выясняется, что у человека нет качеств, необходимых для успешного осуществления его устремлений.

---

[10] См.: *James W.* Principles of psychology. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1890.

Наконец, человек, будучи существом социальным, просто не может избежать принятия многих социальных и культурных ролей, стандартов и оценок, определяемых самими условиями его жизни в обществе. Он становится объектом не только собственных оценок и суждений, но также оценок и суждений других людей, с которыми он сталкивается в ходе социальных взаимодействий. Если он стремится получить одобрение окружающих, он должен соответствовать общепринятым стандартам. Конечно, самооценку можно повысить, и отказавшись от общественных ценностей, от принятого в данном обществе образа жизни, однако и в группах, жизнь которых протекает за пределами «нормального» общества (например, в группах хиппи), тоже существуют определенные нормы, стандарты и ценности. Ориентиры, однажды установленные индивидом в качестве критериев его самоценности, обладают силой инерции, и поэтому их реорганизация для лучшего психологического приспособления часто оказывается делом нелегким; в то же время диапазон выбора этих ориентиров чрезвычайно широк, и в конечном счете выбор этот осуществляется самим индивидом.

В детстве возможности выбора круга общения и, соответственно, критериев самоценности предельно сужены. Ребенок общается в основном с родителями, которые и являются для него главным источником суждений о нем самом, а родителей, как известно, не выбирают. Если они любят ребенка, он с самого начала приобретает прочную основу для позитивной самооценки. Если же со стороны родителей он видит лишь неприятие, отталкивание, пренебрежительное к себе отношение, ему будет впоследствии трудно избежать разочарований, связанных с негативной самооценкой.

В работе Ховлэнда, Ламсдейна и Шеффилда[11], а также в работе Шерифа и Шерифа[12] убедительно показано, что легче всего формируются или изменяются те установки, которые являются наименее структурированными. Кроме того, как показали Шериф и Кэнтрил[13], однажды сложившаяся установка имеет свойство «самоподдержания». Поскольку в детстве *Я*-концепция является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его *Я*-концепции.

Именно в детстве, когда межличностное общение является особенно важным для формирования самоустановок, и возникает целый ряд ограничений в выборе критериев собственной значимости. Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвычайно трудно. Это обстоятельство ставит под сомне-

---

[11] См.: *Hovland C.I., Lumsdaine A.A., Sheffield F.D.* Experiments on Mass Communication. Princeton: Princeton Univ. Press, 1949.

[12] См.: *Sherif M., Sherif C.W.* An outline of social psychology. N.Y.: Harper and Row, 1956.

[13] См.: *Sherif M., Cantril C.W.* The psychology of Ego involvement. N.Y.: Wiley, 1947.

ние теоретическое допущение, что индивид может легко повысить самооценку, снизив уровень своих притязаний. Этим же, в частности, объясняется и то, что некоторые люди, провозглашающие на словах оптимистический лозунг «видеть во всем только светлые стороны», отличаются негативными самоустановками.

Я-концепция как интерпретация опыта

Еще одна функция *Я*-концепции в поведении заключается в том, что она определяет характер индивидуальной интерпретации опыта. Два человека, столкнувшись с одним и тем же событием, могут воспринять его совершенно по-разному. Когда в автобусе молодой человек уступает место женщине, она может увидеть в этом поступке проявление доброты и хорошего воспитания, может заподозрить обидный намек на свой возраст, а может воспринять это как попытку флирта. Каждая из этих интерпретаций теснейшим образом связана с ее *Я*-концепцией.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Поэтому, коль скоро *Я*-концепция сформировалась и выступает как активное начало, изменить ее бывает чрезвычайно трудно.

Мы часто наивно полагаем, что можно легко повысить заниженный уровень самооценки ребенка путем создания положительных подкреплений. Руководствуясь этой мыслью, мы щедро расточаем похвалы в адрес такого ребенка, стараемся сделать так, чтобы он занял в классе или в школе какую-нибудь «высокую должность», которая помогла бы ему уверовать в свои силы. Однако нет никакой гарантии, что ребенок воспринимает все это именно так, как мы рассчитываем. Его интерпретация наших действий может оказаться неожиданно негативной. Например, он может сказать себе: «Должно быть, я совсем неспособный, раз учитель все время старается внушить мне обратное» или «Почему меня, такого толстого, назначили капитаном команды? Наверное, учитель хочет, чтобы все убедились, какой я безнадежно тупой».

Не существует практически такого действия, которое мог бы предпринять учитель, не опасаясь, что ребенок с заниженной самооценкой не даст ему негативной интерпретации. Неважно, насколько позитивным будет выглядеть это действие в глазах других детей, насколько сам учитель будет вкладывать в него искренние благие намерения — ребенок может отреагировать отрицательно. Вот почему так важно, чтобы у ребенка с раннего детства формировалось положительное представление о себе. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

Я-концепция как совокупность ожиданий

Итак, *Я*-концепция определяет, во-первых, то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации, а во-вторых, то, как он будет интерпретировать действия других. Третья функция *Я*-концепции заключается в том, что она определяет также и ожидания индивида, т.е. его представления о том, что должно произойти. Многие исследователи считают эту функцию центральной. Например, Мак-Кэндлес[14] рассматривает *Я*-концепцию как совокупность ожиданий, а также оценок, относящихся к различным областям поведения, с которыми эти ожидания связаны.

Дети, которым свойственно беспокоиться о своих успехах в школе, часто говорят: «Я знаю, что окажусь полным дураком» или «Я знаю, что плохо напишу эту контрольную». Иногда с помощью таких суждений ребенок просто пытается себя подбодрить, иногда они отражают его реальную неуверенность. Ожидания ребенка и отвечающее им поведение определяются в конечном счете его представлениями о себе.

Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом. Дети, испытавшие сильную материнскую депривацию, обычно сомневаются в своей ценности; они заранее убеждены в невозможности установления тесных эмоциональных связей с матерью или с другим близким человеком. В результате они начинают избегать всяких социальных контактов, так как всегда ожидают, что будут отвергнуты. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, во многом определяющие и характер его действий. Дети, считающие, что они никому не могут нравиться, либо ведут себя исходя из этой предпосылки, либо интерпретируют соответствующим образом реакции окружающих.

---

[14] См.: *McCandless B.* Children, behavior, and development. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1967.

Г. Оллпорт

Развитие чувства Я*

<...> Психология личности таит в себе ужасную загадку — проблему *Я*. *Я* мы осознаем непосредственно. Оно образует, как мы думаем, сердечную, центральную, интимную область нашей жизни. В этом качестве оно играет решающую роль в нашем *сознании* (это понятие шире, чем *Я*), в нашей *личности* (это понятие шире, чем сознание) и в нашем *организме* (это понятие шире, чем личность). Таким образом, это — своеобразная сердцевина нашего существа. Но эта сердцевина непостоянна. Иногда она расширяется и принимается командовать всем нашим поведением и сознанием; иногда она как бы совсем уходит со сцены и мы остаемся без осознания какого бы то ни было *Я*.

Полная теория личности не может отвернуться от этой трудной проблемы субъективной природы *Я*, она должна встретиться с ней лицом к лицу. Давайте прежде всего спросим, почему эта проблема так трудна и неуловима. Есть три основные причины. (1) Очень многие теоретики используют термин *Я* множеством способов. Часто его заменяют термином *Эго*. А так как никто не провел ясного и последовательного различения *Эго* и *Я*, нам надо будет относиться к ним как к эквивалентным. (2) Каждый из нас ясно осознает *Я*, но никто не может просто сказать, что именно он осознает. Некоторые мысли и поступки *кажутся* нам более «релевантными *Я*», чем другие, но не существует резкой разделительной линии. Следовательно, невозможно установить границы, которые помогли бы нашему определению. (3) С этим предметом связаны глубокие философские дилеммы относительно природы человека, «души», свободы и бессмертия. Легко видеть, почему многие психологические дискуссии о личности совсем уклоняются от этой проблемы.

Но бегство непозволительно. На то опять же есть три причины. (1) Единственный надежный критерий нашего личного существования и идентичности лежит в нашем ощущении *Я*. Не учитывать этот субъективный стержень личности — значит сохранить оболочку, но выкинуть сердцевину нашей проблемы. (2)

---

* *Олпорт Г.* Становление личности. М.: Смысл, 2002. С. 242—262.

Как мы уже видели, наши теории научения, мотивации, развития не могут быть полными и корректными без различения того, что в личности «релевантно *Я*», а что — нет. (3) Психология не может надеяться разрешить основные дилеммы философии, но она обязана дать тщательное фактическое описание развивающегося чувства *Я*, чтобы помочь философии в решении ее задач.

Поэтому в данной главе рассматриваются фактические аспекты проблемы. Полезнее всего будет проследить развитие чувства *Я*, начиная с младенчества.

Раннее детство

Мы не знаем, на что может быть похож сознательный опыт младенца. Когда-то Уильям Джеймс назвал его «большой, цветущей, жужжащей путаницей», и, возможно, он прав. Ясно одно: младенец не осознает себя как *Я*. Он не отделяет «себя» от остального мира. А именно это отделение — стержень последующей жизни. Сознание и самосознание — не одно и то же ни для ребенка, ни для взрослого. У предположительно сознательного младенца полностью отсутствует самосознание, у взрослого есть и то, и другое, но они не идентичны.

Как мы увидим, самосознание приобретается постепенно в течение первых пяти-шести лет жизни, быстрее и успешнее всего на втором году в связи с овладением языком. Это развитие хотя и постепенное, но, несомненно, самое важное во всей жизни человека.

Иногда мы ошибочно говорим, что маленький ребенок эгоцентричен, полностью «центрирован на себе», предъявляет настойчивые требования, не контролирует свои импульсы и «антиобщественно» тиранит окружающих, включая, конечно, мать. Маленький ребенок не знает, что он голодный, мокрый или больной. Он просто *такой* и вопит до тех пор, пока это не прекратится. Мы можем говорить о нем, как о «самоцентричном», а не «эгоцентричном». И, повторим, в течение жизни нет столь же важной трансформации, как постепенный переход от стадии полной самоцентричности к стадии, когда ребенок знает, что он отличается от других, отделен от окружения и способен воспринимать события в качестве важных для себя как независимого существа.

Период с рождения до приблизительно полутора лет иногда называют *сенсомоторной* стадией. Ребенок получает впечатления и реагирует, но между этими актами отсутствует опосредующее *Я*. Он ощущает давление (внутри тела или на поверхности кожи) или успокаивающие звуки и реагирует на них, но эти сенсомоторные реакции затеряны в бесформенном «всё», которое Пиаже называет «недифференцированным абсолютом» *Я* и окружения[1].

В возрасте пяти-шести месяцев ребенок изучает свои пальцы на руках и ногах. Он может хватать предметы, но не может намеренно бросать их. Он роняет

[1] См.: *Berlyne D.E.* Recent developments in Piaget's work // British Journal of Educational Psychology. 1957. Vol. 27. P. 1—12.

их или тащит в рот. Он не различает пальцы и предметы, которые он ими держит. Увидев свои ноги, он может ухватить их и сунуть в рот. Если при этом ноге станет больно, он заплачет, но у него и мысли нет, что это *он* причинил боль *себе*.

В восемь месяцев он начинает пристально смотреть на свое отражение в зеркале. Своих родителей он узнает в зеркале задолго до того, как узнает в нем себя. К десяти месяцам он пытается дотягиваться до своего отражения и играть с ним, но все еще не знает, что оно *его*.

Все это время развивается смутное различение между «там снаружи» и «здесь внутри». Удовлетворение приходит извне; мать, в которой он обычно «растворяется», удовлетворяет его потребности не постоянно. Любимые предметы могут фрустрировать. Когда малыш начинает ползать и ходить, он часто с чем-то сталкивается и набивает много шишек. Таким образом, он постепенно познает тяжелую внешнюю реальность. Мир *не-Я* высвечивается для него прежде, чем полностью развивается реципрокное ощущение *Я*.

В восемь месяцев ребенок часто плачет при появлении чужих. Теперь уже распознаются знакомые фигуры матери и отца, брата или сестры, и это ощущение идентичности других предшествует чувству самоидентичности. По этой причине сказано: «Ты раньше, чем Я». Исследователь, много работавший с детьми, относит осознание *Я* примерно к возрасту пятнадцати месяцев[2].

Телесное *Я*

Возможно, первый развивающийся аспект самости — ощущение телесного *Я*. Ребенок получает постоянный поток органических ощущений от внутренних органов тела, от мышц, суставов, сухожилий. Имеется постоянное напряжение, связанное с позой, особое напряжение в области головы (вследствие ее анатомического расположения). Этот факт наряду с важностью глаз для пространственного приспособления ведет к тенденции «располагать» *Я* в районе головы, часто в середине лба слегка позади глаз в виде «циклопического» глаза[3]. По крайней мере, так говорит большинство взрослых в ответ на вопрос о том, где, по их ощущениям, расположено их *Я*. <...>

Ощущение телесного *Я* вырастает не только из повторяющихся органических ощущений, но и из рождающихся «там снаружи» фрустраций. Ребенок, который не может поесть, когда хочет, или стукается головой, очень скоро познает ограничения своей слишком твердой плоти.

На протяжении жизни чувство телесного *Я* является основным свидетельством нашего существования. Наши ощущения и наши движения снабжают нас постоянным осознанием того, что я есть я.

---

[2] См.: *Spitz R.A.* No and yes: on the genesis of human communication. N.Y.: Int. Univ. Press, 1957. Ch. 12.

[3] См.: *Claparède E.* Note sur localisation du moi // Archives of Psychology. Genève. 1924. Vol. 19. P. 172—182.

В недавней работе по сенсорной депривации было продемонстрировано, насколько наше чувство самости зависимо от сенсорного потока. Люди, которые лежали пассивно на кровати в течение дня, совершенно не получая внешней стимуляции и имея самый минимум стимуляции внутренней, жаловались, что фактически теряли все ощущения *Я*[4].

Телесное ощущение на всю жизнь остается якорем для нашего самосознания. Правда, у здорового человека нормальный поток ощущений часто незаметен, а в состоянии болезни, боли или депривации телесное чувство резко очерчено. Но всегда существует базовая поддержка телесного *Я*. Насколько она интимна, можно увидеть, вообразив следующую ситуацию. Сначала подумайте о том, как вы проглатываете слюну или сделайте это. Затем представьте себе, что вы сплевываете ее в стакан и выпиваете. То, что казалось естественным и «моим», вдруг становится отвратительным и чужим. Или, продолжив эту неприятную линию размышлений, представьте, что вы высасываете кровь из уколотого пальца, а затем представьте, что высасываете кровь из бинта, которым перевязан палец. То, что вы воспринимаете интимно принадлежащим вашему телу, является теплым и приятным; то, что вы воспринимаете как отдельное, оказывается тотчас же холодным и чужим.

Телесное чувство важно, но оно — не все наше *Я*. Люди, перенесшие ужасные пытки, отмечают, что, переживая боль, они также чувствовали, что она отделена от них. Они говорили: «Это происходит с моим телом, а не со *мной*». «Я как-нибудь пройду через это и останусь самим собой — таким же, каким был всегда». И поэтому чувство *Я* не исчерпывается телесным *Я*.

Самоидентичность

Сегодня я вспоминаю некоторые свои вчерашние мысли, а завтра я вспомню некоторые свои вчерашние и сегодняшние мысли, и я уверен, что эти мысли принадлежат одному и тому же человеку — мне. Даже восьмидесятилетний старик уверен, что он — то же самое *Я*, что и в возрасте трех лет, хотя все, что касается его, включая клетки его тела и окружение, много раз менялось. Это чувство самоидентичности поражает, поскольку необоримым правилом развития является изменение. Каждое переживание модифицирует наш мозг, поэтому невозможно, чтобы идентичное переживание случилось во второй раз. По этой причине каждая мысль, каждый поступок меняется со временем. Однако самоидентичность сохраняется, хотя мы знаем, что остальная наша личность изменилась. <...>

Некоторые философы настолько находятся под впечатлением этого чувства личной идентичности, что утверждают, будто каждая личность содержит неиз-

---

[4] См.: *Bexton W.A., Heron W., Scott T.H.* Effects of decreased variation in the sensory environment // Canadian Journal of Psychology. 1954. Vol. 8. P. 70—76.

менную и бессмертную субстанцию души. Именно эта субстанция гарантирует единство данной личности. Другие философы говорят: «Нет. Простое перекрытие последовательных состояний сознания и сцепление и обзор воспоминаний — все, что нам требуется для объяснения чувства самоидентичности».

Как бы то ни было, мы можем указать на один психологический фактор, очень важный в установлении чувства идентичности на втором году жизни и в его дальнейшем существовании, — фактор языка. Когда ребенок может говорить и думать об игрушках, ботинках или об отце, у него есть орудие соотнесения этого с *Я*. Иногда уходя от объекта, а иногда возвращаясь к нему и произнося его имя, ребенок приходит к выводу, что *Я* — непрерывный фактор в этих прерывистых взаимоотношениях.

Самое важное лингвистическое средство из всех — собственное имя ребенка. Он постоянно слышит: «Где у Джонни носик?», «Где у Джонни глазки?», «Джонни хороший», «Джон шалун». Слыша свое имя вновь и вновь, ребенок постепенно начинает видеть себя как определенную и устойчивую точку отсчета. Имя приобретает для него значение на втором году жизни. С ним приходит осознание независимого статуса в социальной группе.

Однако с личными местоимениями справиться трудно. Двухлетний ребенок часто путает первое, второе и третье лицо. Можно услышать, как он говорит себе: «Будь осторожен. Уильям ушибся. Нет, я не ушибусь». Путаница (обычная по крайней мере до двух с половиной лет) отражает трудности, имеющиеся у ребенка с собственной идентичностью[5]. <...>

Даже после того, как самоидентичность частично установлена, ребенок охотно отказывается от своей идентичности в игре. Он может терять ее настолько полно, что сердится, если другие люди не признают в нем медведя, самолет или что-то еще, что создала его фантазия. Его сновидения так же реальны, как его дневные переживания. Он еще не может полностью отделить то, что «здесь внутри», от того, что «там снаружи». Приснившийся тигр для него ужасающе реален.

Не только имя, но и различные предметы служат важными якорями для самоидентичности. Свою роль играют одежда, украшения, особый уход. Дети двух-трех лет усиливают свое чувство идентичности, когда гордо демонстрируют свои новые ботинки, ленточки для волос или игрушки. Одежда помогает ребенку отделить себя от окружения. Некоторые детские психологи отмечали, что маленькие дети говорят свободнее и откровеннее, когда они не одеты. Как будто самосознание — часть одежды, которую можно сбросить так же легко, как рубашку. Быть может, нудисты надеются, что, отказавшись от одежды, они смогут вернуть себе часть детской свободы от угнетающего самосознания.

Мы, конечно, говорим о самоидентичности в западных культурах. Другие культуры не настаивают на таком резком отделении *Я* от *не-Я*. *Я* западного че-

---

[5] См.: *Ames L.B.* The sense of self in nursery school children as manifested by their verbal behavior // Journal of Genetic Psychology. 1952. Vol. 81. P. 193—232.

ловека торчит, как ушибленный палец. В других культурах оно с большей готовностью сливается с природой и обществом. Первобытный шаман, произнося заклинания, чувствует, что «становится» дождем; будущий отец идентифицирует себя с мучающейся в родах женой. К частям телесного *Я* (например, волосам или ногтям) иногда относятся как к эквиваленту целого *Я*, скажем, в черной магии и других колдовских практиках[6]. <...>

Самоуважение

До двух лет ребенок хочет толкать свою коляску, контролировать свой мир, что-то чем-то *делать*. Он одержим свирепой страстью манипулировать предметами. Что можно делать с чернилами? С краской? С губной помадой? С бритвенным лезвием? Что можно сделать со шкафом, ящиками бюро, спичками, электрическими выключателями, кошками, собаками, бабушкиным париком? За несколько минут любознательный двухлетний малыш может разрушить дом.

Эта страсть, отравляющая жизнь всем родителям, не является прямым отражением самости. Это просто нормальные познавательные отношения между ребенком и окружением — «исследовательское влечение», если хотите. Чувство *Я* обнаруживает себя, когда эта деятельность нарушается.

Двухлетний малыш пришел в ванную вместе с отцом, чтобы умыть лицо. Сказав «дай мне», он попытался повернуть вентиль. Не получилось. Он упорствовал, но безуспешно. Некоторое время отец терпеливо ждал, но в конце концов «помог» ребенку. Разразившись криками протеста, ребенок выбежал из ванной и отказался умываться. Отец все испортил.

Подобное часто случается в этом возрасте. Когда исследовательская склонность фрустрирована, ребенок ощущает, что это бьет по его самоуважению. Помеха для *Эго* унижает и вызывает гнев. Ребенок начинает остро сознавать себя как *Я*. Это поведение так заметно, что некоторые психологи говорят: ***потребность в автономии*** — выдающийся признак самости на втором и третьем годах жизни[7].

Негативизм. Таким образом, рост самосознания достигает критической стадии в возрасте около двух лет. Один из симптомов — это сопротивление кормлению, одеванию, наведению порядка, т.е. почти всему, чего хотят родители. Леви изучал этот тип «оппозиционного поведения» примерно на 1000 детей, приведенных в клинику для медицинского обследования и тестирования. Первые признаки негативизма (обычно крики: «Нет! Нет!») появляются в половине случаев к восемнадцати месяцам, а негативный образ действий может продолжаться до четырех лет[8]. <...>

---

[6] См.: *Werner H.* Comparative psychology of mental development. Rev. ed. N. Y.: Int. Univ. Press, 1957.

[7] См.: *Erikson E.H.* Identity and the life cycle // Psychological Issues. 1959. Vol. 1. № 1.

[8] См.: *Levy D.M.* The early development of independent and oppositional behavior // Midcentury psychiatry. Springfield (Ill.): Charles C. Thomas, 1953. Ch. 5; см. также: *Ausubel D.P.* Negativism as a

Будучи негативистом, ребенок двух лет, однако, не склонен к соперничеству. Только к трем годам он может научиться «обгонять других». Между тремя и четырьмя годами около половины детей овладевают значением выражения «я тебя побью». Мы можем смело сказать, что в нашей культуре самоуважение приобретает соревновательный привкус к шести-семи годам. В других культурах это не так. Антропологи говорят, что наряду с культурами, где индивидуальная конкуренция очень сильна, есть культуры, где невозможно вызвать соперничество внутри группы. Индивидуум идентифицирует самоуважение с уважением своей группы[9].

Однако в западных культурах индивидуальное самоуважение и себялюбие настолько заметны и распространены, что многие авторы объявляли беззастенчивый *эгоизм* высшей чертой человека. На этом допущении были выстроены целые философии (Гоббса, Ницше, Штирнера, Ле Дантека и многих других). Подобным образом, некоторые современные психологи утверждают, что главная цель всех наших действий заключается в поддержании как можно более высокого «уровня *Эго*» (т.е. нашего самоуважения)[10]. Уильям Джеймс однажды сказал, что больше всего человек жаждет *восхваления*[11].

Только подумайте, какая большая часть нашей социальной жизни сосредоточивается вокруг самоуважения. Заставить человека почувствовать *стыд* — значит разбить его самоуважение. И наоборот, проявить *такт* — значит избежать нанесения обиды *Эго*. Если мы не проявляем такт, результатом оказывается *возмущение* — импульсивное утверждение обиженного самоуважения. Близко связано с этим общее переживание *смущения* (называемого самосознанием), означающее, что наше *Эго* выставлено напоказ. Заметный пример этого — боязнь сцены. *Гордость* — это один общепринятый синоним самоуважения, самолюбие — другой.

Я в раннем возрасте: резюме

Мы сказали, что в течение первых трех лет жизни постепенно развиваются три аспекта самосознания:

Аспект 1 — чувство телесного *Я*.

Аспект 2 — ощущение непрерывной самоидентичности.

Аспект 3 — самоуважение, гордость. <...>

---

phase of ego-development // American Journal of Orthopsychiatry. 1950. Vol. 20. P. 796—805.

[9] См.: *Mead M.* Cooperation and competition among primitive peoples. N.Y.: McGraw-Hill, 1937.

[10] См.: *Hoppe F.* Erfolg und Misserfolg // Psychologische Forschung. 1930. Bd. 14. S. 1—62; *Combs A.W., Snygg D.* Individual behavior. N.Y.: Harper, 1959.

[11] См.: The letters of William James / H. James (Ed.). Boston: Atlantic Monthly, 1920. II. P. 291.

От четырех до шести

<...> В течение этого периода к трем аспектам самости, которые мы ранее обсудили, добавляются еще два:

Аспект 4 — расширение *Я*.

Аспект 5 — образ *Я*.

Мы сказали, что чувство соперничества появляется только после трех лет. С ним приходит чувство обладания. Мяч *мой*, мне принадлежит трехколесный велосипед. Мой папа, мой брат, мой дом ощущаются как теплые части моего *Я*. Конечно, ребенок еще не может расширить себя настолько, чтобы охватить свою страну, свою церковь или свою карьеру. Относительно взрослых мы иногда говорим: «Человек — это то, что он любит» <...>. Говоря так, мы имеем в виду, что лучше узнаем личность через знание того, что входит в расширенное *Я*. Но у маленького ребенка есть только зачатки такого расширения *Я*.

В зачаточном состоянии находится также и *образ Я*. Ребенок начинает узнавать, что его родители хотят, чтобы он был «хорошим» мальчиком, а также что временами он «непослушный». Через процесс взаимодействия он узнает, что именно его родители ожидают от него, и сравнивает эти ожидания со своим собственным поведением. Конечно, пока еще у него нет ни ясно развитого сознания, ни какого-либо образа себя, каким бы он хотел стать, когда вырастет. Однако он закладывает фундамент для намерений, целей, чувства моральной ответственности и самопознания. Все это позднее сыграет большую роль в его личности. В детстве способность думать о себе (какой ты есть, каким хочешь стать и каким должен стать) только зарождается.

От шести до двенадцати

Чувство идентичности, *образ Я* и способности к расширению *Я* резко возрастают с поступлением ребенка в школу. Его одноклассники откровенны и жестоки по отношению к его слабостям или особенностям (идиосинкразиям). Они критически относятся к нему и дразнят («четыре глаза», «жирный»). Такие прозвища обижают, но они же помогают установить идентичность и делают более острым внутреннее ощущение самости.

Ребенок вскоре узнает: то, что ожидают от него вне дома, сильно отличается от родительских стандартов. Племенные (ровесников) стандарты одежды и речи — это что-то новое. Мальчик как можно скорее должен научиться быстро переключаться с резкого и непристойного разговора сверстников на более вежливый тон его родителей и каким-то образом вместить в себя оба мира. Когда дети вступают в общество сверстников, они получают резкий урок «испытания реальностью». Они фактически учатся говорить: «Теперь я должен делать то. Теперь я должен делать это. Теперь я должен быть осторожным. Те-

перь я могу делать как мне нравится». Такие переключения интенсифицируют чувство *Я*.

Хорошо известно, что дети этого возраста становятся моралистами и законниками. Есть правила, которым надо жестко следовать. Родительские правила важны, но правила банды совершенно обязательны. Ребенок еще не доверяет себе быть независимым моральным субъектом. Его ощущение *Я* комфортно, только если он адаптируется к внешним правилам, расширяет свое Я в пространстве банды и формирует образ защищенного конформиста. Ребенок горячо верит, что его семья, религия и группа сверстников правы. Он может ощущать конфликт между стандартами родителей и сверстников, но он твердо верен этим конкретным расширениям себя. В этот период важным принципом научения становится «идентификация».

Интеллектуальная жизнь ребенка все время развивается. В начале школьных лет он испытывает пристрастие к загадкам и каламбурам, а немного позже — к шифрам, криптограммам и иностранным словам. Его очаровывает объективное знание, и вопрос «почему?» всегда у него на устах. Он начинает ощущать новую мощь, новый аспект своей самости:

Аспект 6 — *Я* как субъект рационального совладания.

Верно, что с первых месяцев жизни ребенок был в состоянии решать простые проблемы, но только теперь он действительно полностью осознает, что у него есть разумная способность, которую можно применять к ним. Раньше он *думал*, а теперь он *думает* о думанье.

Я как «субъект совладания» довольно хорошо соответствует тому, как Фрейд определяет *Эго*. По Фрейду, *Эго* — сознательная часть личности, чья обязанность — находить решение проблем, созданных импульсами (*Ид*), внешней средой и запретами, принятыми от собственных родителей и от общества (*Суперэго*). Подобно всаднику на лошади, разумное *Я* пытается выбрать свою дорогу, чтобы избежать ловушек, поставленных этими тремя «тиранами». <...>

Мы признаем некоторую произвольность в датировании эволюции этого аспекта самости таким поздним периодом как 6—12 лет, но мы поступаем так, потому что именно в этот период дети начинают заниматься рефлексивным и формальным мышлением. Теперь они полностью знают, что *Я* — мыслитель, и эта функция становится для них близкой и центральной, как и все другие аспекты самости.

Подростковый возраст

Эриксон указывает, что главное свойство подросткового возраста — возобновление поиска своей идентичности[12]. Вспомним, что двухлетка уже прошел предварительную стадию. Но позже он снова утратил себя, так сказать, в своей

[12] См.: *Erikson E.H.* Identity and the life cycle // Psychological Issues. 1959. Vol. 1. № 1.

верности семье и банде. В подростковом возрасте проблема снова обостряется. Центральным для этого возраста становится вопрос: «Кто я?».

Это вопрос: «Я ребенок или взрослый?». Родители бесполезны. Иногда они относятся к юноше как к ребенку; иногда они ждут, что он возьмет на себя зрелую ответственность. Родительские колебания могут быть причиной его собственных. Хотя юноша продолжает придерживаться многих детских установок, теперь он достаточно зрел физически и сексуально для того, чтобы играть взрослые роли. Восемнадцатилетних уже могут признать взрослыми, но в большинстве штатов они еще не имеют права голосовать. Являются ли они зрелыми или нет? Определенные обряды, отмечающие переход от детства к взрослости, расположены между двенадцатью и тринадцатью годами: конфирмация, Бар Мицва, окончание начальной школы. Действительно ли эти обряды отмечают вхождение в зрелый возраст? Подростку может быть разрешено водить машину в четырнадцать, шестнадцать или восемнадцать лет, в зависимости от места проживания. Кто может сказать, где начинается зрелость? Подросток не знает, но не знает и общество.

Образ *Я* подростка зависит от других. Он ищет популярности и боится остракизма. Его волосы, музыкальные вкусы, даже его драндулет подчиняются стандартам его группы. Подросток редко не поддается подростковым нравам. Его образ *Я* и чувство идентичности недостаточно тверды, чтобы выдержать напряжение.

Юноша с задержкой физического развития несчастен среди сверстников. Молодой человек может мучиться из-за медленного роста бороды, из-за худобы или слабых бицепсов. Его сестра может тоскливо задерживаться у рекламы бюстгальтеров. В то же время ни один подросток не любит, когда взрослые говорят: «Мой дорогой, как ты вырос!».

Хорошо известное бунтарство подростков находится в серьезных взаимоотношениях с его поиском самоидентичности. Это его финальная попытка добиться автономии. Отвержение своих родителей (полное или частичное) может быть необходимой (хотя жестокой) стадией процесса. Эта подростковая особенность соответствует негативизму малыша.

Поиск идентичности проявляется в тех способах, какими подросток примеряет различные маски. Сначала он развивает одну линию болтовни, потом другую, один стиль прически, затем другой (всегда в рамках дозволяемого группой сверстников диапазона). Он подражает одному герою, а затем другому. Еще он ищет подходящий гардероб. То, чего он реально хочет, — его взрослая личность — присутствует еще не полностью. Так как родители обычно с презрением относятся к этим экспериментам, юноши избегают в их присутствии общаться со сверстниками (и, главным образом, с противоположным полом) и разговаривать по телефону, к которому они испытывают пристрастие. Подросток ищет подтверждения, что он (или она) привлекает, влияет и может играть приемлемую роль в таком серьезном деле, как брачные отношения. Даже влюбленность — ча-

сто средство испытания своего *образа Я*. Партнеры в щенячьей любви будут бесконечно разговаривать, опробовать ту и эту *persona*, чтобы посмотреть эффект. Они обижаются, мирятся, обсуждают это, зондируют будущее и обнимаются. В целом оказывается, что они предпочитают разговоры объятиям.

В то же время обостряется конфликт из-за сексуальных потребностей. Юноша уже выучил суровые запреты и испытывает сложности в приведении в гармонию плотского желания и условностей. Он надеется отыскать путь к идентичности, которая позволит ему гармонизировать свои противоречивые импульсы. Хорошо известны одиночество, страдания, бури и стрессы подросткового возраста (в западной культуре). Иногда конфликты ведут к самоубийству, чаще — к религии, и в религии юноша может найти решение, которое сделает терпимыми или, наоборот, усилит его страдания.

Сердцевина проблемы идентичности для подростка — выбор профессии или другой жизненной цели. Он знает, что будущее должно следовать *плану*, и в этом отношении его чувство самости обретает измерение, полностью отсутствовавшее в детстве. Часто юношеские цели слишком высоки. Идеализм — распространенное и милое качество. Многие подростковые идеалы так высоки, что впереди их ждет крушение. Возможно, в конце третьего десятка молодой человек обнаружит, что он менее талантлив, чем думал, что оставит меньший след в мире, а его брак менее совершенен, чем он надеялся. Снижение *образа Я* и стремлений до масштабов жизни — это задача для его взрослых лет.

Но важный момент состоит в том, что в подростковом возрасте отдаленные и долговременные цели добавляют новое измерение к ощущению самости. Поэтому мы будем говорить об:

Аспекте 7 — проприативное стремление.

Различные авторы утверждают, что цементом, скрепляющим жизнь, является «направленность» или «интенциональность». Чтобы быть нормальным, подростку, а особенно взрослому, требуется определенная цель, линия перспективы. Цели не обязательно должны быть жестко сформулированы, но обязательно должна присутствовать центральная тема стремления[13].

Этого важного аспекта *Я* нет в более ранней жизни. Конечно, маленький ребенок «хочет» быть пожарным или летчиком, когда растет, но в это время отсутствует интегрированный эффект. Пока молодой человек не начинает планировать, чувство *Я* еще не полное. Правда, некоторые подростки плывут во взрослость без какого-либо заметного ощущения цели. Когда это так, мы можем сказать, что их личности относятся к сиюминутным и незрелым. Их чувство самости еще рудиментарно.

Уильям Джеймс однажды определил *Я* как «борца за цели». Здесь он акцентирует проприативный аспект (центральное стремление) самости. Однако Джеймс хорошо осознавал те дополнительные аспекты, которые мы описали.

---

[13] См.: *McDougall W.* The energies of men. London: Methuen, 1932; *B hler C.* Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Leipzig: Hirzel, 1933; rev. ed. Bonn: Hogrefe, 1959.

Выделив «телесное», «социальное» и «духовное» *Я*, он предвосхитил наш нынешний более детальный анализ в терминах телесного чувства, самоидентичности, самоуважения, расширения *Я* и проприативного стремления[14].

Проприум

Нет ли способа объединить все эти аспекты самости? Все их мы *ощущаем* как состояния, связанные с *Я*. Каждое такое состояние — это по-своему интимная область личности, включенная в то, что важно для организованной эмоциональной жизни индивида. Вместе они составляют *Я* — чувствуемое и знаемое.

Поэтому объединение этих аспектов (даже если они феноменологически различны, т.е. по-разному переживаются) под одним именем кажется обоснованным. Возьмем для их обозначения термин *проприум* или *собственное* (*proprium*). Почему не просто *Я*? Есть две причины: (1) Большинство авторов, как мы видели, применяют понятие *Я* или *Эго* только по отношению к одному или двум из тех аспектов, к которым мы обращались. Мы предпочитаем более свежий и более широкий ярлычок. (2) Остается одна философская проблема, касающаяся *Я* (к ней мы сейчас обратимся), — вопрос о «субъекте познания». Так как этому аспекту самости также подходит название *Я*, мы предлагаем использовать понятие *проприум* для обозначения *Я* как объекта знания и чувств. Мы непосредственно осознаем *проприум*, имея при этом в виду, что мы никогда прямо не осознаем субъекта познания.

Прежде чем продолжать обсуждение этого вопроса, позвольте объяснить, почему в теории личности необходимо выделить место для *проприума* в его различных аспектах. Одна причина, конечно, состоит в том, что субъективная (чувственная) сторона личности — это то, о чем знает каждый; было бы глупо не замечать ее, как предпочитают делать некоторые психологи. Другая причина (очень важная) в том, что *поведение* людей сильно меняется, если они чувствуют себя лично вовлеченными в задачу — в то, что они делают. Так, установлено, что научение гораздо более эффективно, когда мы чувствуем, что оно релевантно *Я*, чем когда оно безлично. И многие психологические эксперименты доказывают, что не только научение, но почти любое исполнение меняется в зависимости от наличия или отсутствия собственной вовлеченности. <...>

Поэтому мы находим понятие *проприум* не только оправданным, но совершенно необходимым в психологической теории.

Важно отметить, что *проприум* не во все моменты осознается. Верно, что мы *извлекаем* это понятие из полностью осознаваемых переживаний *Я*, но следы этих переживаний оказывают влияние, даже когда мы их не наблюдаем. В проприативном стремлении, например, нам свойственно «терять себя», потому что

---

[14] См.: *James W.* Principles of psychology. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1890. Vol. 1. Ch. 10. <Рус. пер.: *Джемсь В.* Научныя основы психологiи. СПб.: С.-Петерб. электропечатня, 1902.>

мы глубоко поглощены тем, что мы делаем. Но все же верно, что вовлекающий *эго* интерес еще играет стабильную роль. И мы, как указывалось ранее, не все время осознаем телесное *Я* (возможно, вообще едва-едва его осознаем) до тех пор, пока боль или сенсорная депривация не заставит нас сделать это. Но все семь проприативных функций играют важную роль в «движении» личности, иногда осознанную, но чаще неосознаваемую.

Проблема субъекта познания

Эта загадочная проблема возникает, когда мы спрашиваем: «Кто тот *Я*, который знает, что у меня есть телесное *Я*, *образ Я*, чувство самоидентичности во времени и проприативные стремления?» Я знаю все это и, более того, я знаю, что я это знаю. Но кто обладает этой познавательной перспективой?

Множество философов ломали себе голову над этой проблемой. Сейчас мы не можем вникать в их споры. Довольствуемся краткой формулировкой двух противоположных взглядов.

Философ Иммануил Кант утверждал, что мы никогда не переживаем ***познающее Я*** тем же способом, каким мы переживаем ***объектное Я*** (проприум). ***Познающее Я*** просто есть, это трансцендентное (чистое) *Эго*. Познающий постигает, но сам не постигнут. Мы ловим мелькание его тени, и ничего больше.

Противоположное решение, предложенное Уильямом Джеймсом и Джоном Дьюи, состоит в том, что нет реального субъекта познания, существующего вне процесса познания. Каждый момент сознания перекрывается с предыдущим моментом, и субъект познания как-то включен в познаваемое. Только когда мы останавливаем нормальный процесс познания и начинаем рефлексировать, мы воображаем, что проблема существует. Субъект познания — это сам организм.

Здесь мы не предполагаем делать выбор между этими двумя решениями или между ними и еще другими[15]. Существует, например, точка зрения, что ***Я*** — это центральная ***инстанция*** внутри личности. Оно знает, оно хочет, оно стремится, оно желает. ***Я*** — это центр личной энергии. Эта так называемая психология ***Я*** принимает разнообразные формы, но общая позиция одинакова[16].

Заслуга ее — сосредоточение внимания, как и у нас, на единстве и связности функций личности и в какой-то степени выделение их из большой совокупности простых организмических и не связанных с *Эго* функций.

Но с научной точки зрения здесь есть одна серьезная опасность. Признавая *Я* в качестве отдельного «субъекта», который знает, желает, хочет и так далее,

[15] Подробнее об этом см.: *Allport G.W.* Becoming: basic considerations for a psychology of personality. New Haven: Yale Univ. Press, 1955. P. 36—62.

[16] См.: *Bertocci P.A.* The psychological self, the ego, and personality // Psychological Review. 1945. Vol. 52. P. 91—99; *Macmurray J.* The self as agent. London: Faber & Faber, 1957; *Arnold M.B., Gasson J.A.* The human person: an approach to an integral theory of personality. N.Y: Ronald, 1954.

не рискуем ли мы создать «личность внутри личности»? Получается, что мы постулируем «маленького человечка в грудной клетке». Если мы захотим узнать, почему Джим упорно работает, нам ничего не объяснят слова: «Потому что его *Я* желает этого». Если мы спросим, почему подавлен пациент в больнице, нам не поможет ответ: «Потому что у его *Я* плохой образ себя». Сказать, что *Я* делает то или это, хочет того или иного, желает того или этого, — значит породить серию трудных вопросов. Психологи не любят все сваливать на субъекта по имени *Я*.

Я считаю, что мы найдем объяснения, которые ищем, в структуре правильно понимаемой *личности*, включающей, конечно, структуру проприума. Глупо приписывать наши проблемы внутреннему субъекту, который «дергает за ниточки».

Для определенных философских целей может быть оправданно рассмотрение *Я* как устойчивой целостности (возможно, одаренной бессмертием). Но в психологии нам следует избегать резкого отделения *Я* «как субъекта» от функционирования проприативных систем внутри личности. <...>

Выводы и резюме

Эта глава была посвящена *чувству* самости, а не *природе* самости. Поэтому мы преимущественно обсуждали психологические, а не философские материи. Как сказал Мустакас, *Я* гораздо легче *почувствовать*, чем *определить*[17]. Окончательное определение мы оставляем философии.

Однако то, что человеческий разум способен рассматривать себя в качестве объекта (подобно тому как он рассматривает объекты во внешнем мире), — психологический факт. Чувство *Я* присутствует тогда, когда индивидуальные состояния рассматриваются как «мои». Мы показали, что на разных стадиях жизни появляются разные аспекты самосознания[18]. На последовательных стадиях жизни развиваются семь аспектов проприума, но я не имею в виду, что они функционируют раздельно. В нашей повседневной жизни некоторые из этих аспектов или даже все вместе сосуществуют.

Предположим, вам предстоит трудный и решающий экзамен. Несомненно, вы осознаете, что у вас сильно бьется сердце и вас мутит от страха (телесное *Я*); вы осознаете важность экзамена с точки зрения вашего прошлого и будущего (самоидентичность); вы осознаете, что тут замешана ваша гордость (самоуважение); вы осознаете значение вашего успеха или неудачи для вашей семьи (расширение *Я*), свои надежды и стремления (образ *Я*), свою роль в ка-

---

[17] См.: The self: explorations in personal growth / C.E. Moustakas (Ed.). N.Y.: Harper, 1956. Ch. 1.

[18] Полезная диаграмма, представляющая их появление, предложена в: *Sarbin T.R.* Preface to a psychological analysis of the self // Psychological Review. 1952. Vol. 59. P. 11—22. Изображаемые там стадии частично совпадают с моими, частично — нет.

честве решающего задачи на экзамене (рациональный субъект) и релевантность всей ситуации вашим долговременным планам (проприативное стремление). В реальной жизни проприативные состояния, как правило, сливаются. И за этими переживаемыми состояниями самости вы улавливаете косвенный отблеск себя как «субъекта самопознания».

Проблема субъекта познания возникает, когда мы спрашиваем: «Кто же познает эти функции *Я*?» Мы не только сознаем, что нам свойственно, но мы также осознаем, что мы осознаем это. Эта загадка привела к предположению, что существует особый *Я-субъект* (либо как «чисто» субъект познания, трансцендентальное *Эго*, либо как комбинированный субъект познания, хотения, стремления, желания). Эта последняя точка зрения, похоже, поселяет внутри личности (в груди) координирующего субъекта — маленького человечка, дергающего нас за ниточки.

В целом, разумнее рассматривать проприативные функции (желания, стремления, хотения) как пересекающиеся со всей личностной структурой. Они ощущаются как самодостаточные, но не порожденные отдельной инстанцией внутри личности. Что касается субъекта самопознания, познающего *Я* (будь то просто умозаключение на высшем уровне сложности, как у Джеймса, Дьюи и других, или необходимость постулировать чистый субъект познания, непрерывное трансцендентальное *Я*, как считает Кант), то эту загадку мы пока не решили. <...>

4 *Развитие личности и процессы научения. Теория социального научения*

А. Бандура

[Основные положения теории социального научения]*

Теоретические перспективы

На протяжении многих лет выдвигалось множество теорий, которые были призваны объяснить человеческое поведение. До недавнего времени большая часть теоретиков придерживалась того мнения, что главнейшими детерминантами поведения являются различные мотивирующие силы в виде потребностей, побуждений и импульсов, нередко действующих на подсознательном уровне. Поскольку сторонники этой научной школы полагают, что основными причинами проявления определенного вида поведения являются силы, заключенные в самом индивидууме, то именно в них они и ищут объяснение того, почему люди ведут себя так или иначе. В настоящее время такой подход пользуется широкой популярностью, однако сомнения по его поводу тоже высказываются.

Теории такого сорта не раз подвергались критике как с точки зрения концептуальной, так и эмпирической. Им вменялось то, что внутренние детерминанты в них выводятся из поведения, которое они, предположительно, должны были порождать — таким образом, под маской объяснений кроются простые описания. Так, наличие враждебных импульсов выводилось из гневного поведения человека, которое затем приписывалось воздействию глубоко укоренившихся враждебных импульсов. Аналогично, наличие мотивов достижения выводилось из поведения, направленного на достижение; наличие мотивов зависимости — из зависимого поведения; наличие мотивов стремления к вла-

---

* *Бандура А.* Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. С. 11, 13—14, 17—18, 22—29, 40—49, 58—63, 136, 138—140, 165—166, 168—170, 180—187, 263, 273—274, 276—277, 279—283.

сти — из доминирующего поведения, и т.д. Не существует ограничений числа мотивов, выводимых из тех типов поведения, которые они, предположительно, порождают. Фактически, различные теории предлагают самые разнообразные перечни мотивов: одни из них содержат универсальные, многоцелевые побуждения, другие — различные наборы специфических побуждений.

Концептуальная структура теорий, ссылающихся на импульсы как на основные стимулы поведения, уже не раз подвергалась критике за то, что она не учитывает всей сложности человеческого реагирования. Никакими внутренними мотивами не объяснить многочисленные вариации поведения в тех или иных ситуациях. В тех случаях, когда изменения в поведении порождаются различиями во внешних условиях, постулируемые внутренние мотивы не могут быть менее сложными, чем их результат.

Здесь следует подчеркнуть, что сомнению подвергается не само существование мотивированного поведения, а только то, в какой степени такое поведение можно объяснить воздействием импульсов. <...>

Развитие бихевиоральной теории сместило фокус причинно-следственного анализа от аморфных внутренних детерминант в сторону подробного рассмотрения внешних влияний на реактивность человека. Поведение теперь широко анализируется в терминах стимулирующих условий, породивших это поведение, и подкрепляющих условий, поддерживающих его. Исследователи продемонстрировали, что образцы реакций, которые в общем случае приписывались внутренним причинам, могут быть порождены, подавлены или восстановлены под воздействием изменяющихся внешних условий. Результаты этих исследований навели многих психологов на мысль о том, что детерминанты поведения кроются не в самом организме, а в возможностях внешней среды.

Идея о том, что человеческое поведение регулируется извне, несмотря на богатое документальное обоснование, была встречена без энтузиазма. Многие восприняли ее как провозглашение одностороннего процесса управления, при котором индивиду отводится роль объекта, пассивно реагирующего на причуды внешних влияний, обрушивающиеся на него со всех сторон. В популярных рассказах о возможностях психологического контроля рисуется пугающий образ сообщества, члены которого подвергаются манипулированию по воле оккультных технократов. <...>

Большинство участников дискуссии о детерминантах вариаций поведения со временем приняли ту точку зрения, что поведение является результатом взаимодействия индивида и конкретной ситуации, а не следствием чего-то одного из них[1]. Достигнутый консенсус несколько снизил остроту дискуссии, но основной вопрос — каким образом эти два источника влияния взаимодействуют при формировании поведения — все еще требует прояснения.

---

1 См.: *Bowers K.S.* Situationism in Psychology: An Analysis and a Critique // Psychologicai Review. 1973. Vol. 80. P. 307—336; Interactional Psychology and Personality / N.S. Endler, D. Magnusson (Eds). Washington: Hemisphere, 1975.

Взаимодействие может быть концептуально представлено различными способами, отражающими различные взгляды на причинно-следственные процессы. В одной из концепций интерактивности индивидуум и ситуация рассматриваются как независимые сущности, которые в сочетании и определяют, каким же будет поведение. Этот подход часто представляется в виде формулы $B = f(P,E)$, где B означает поведение, P — личность и E — окружение. Как будет показано далее, правомерность применения этого весьма распространенного подхода представляется спорной по целому ряду причин. Факторы индивидуальности и внешней среды не являются абсолютно независимыми детерминантами — скорее, они взаимно определяют друг друга. Невозможно представить себе «индивидуума», совершенно независимого от своего поведения. В значительной степени именно через посредство своего поведения люди и создают окружающие их условия, которые оказывают встречное влияние на их поведение. Переживания и опыт, порождаемые поведением, в свою очередь также отчасти определяют, кем становится индивидуум и что он может сделать, что, безусловно, влияет на все его последующее поведение.

Существует и вторая концепция интерактивности, в которой индивид и ситуация изображаются уже как взаимозависимые мотиваторы поведения, но само результирующее поведение, согласно данной концепции, уже никоим образом не принимает участия в процессе $[B = f(P \rightleftarrows E)]$. Но, как мы уже видели, поведение является интерактивной детерминантой, а не просто результатом «взаимодействия между индивидуумом и ситуацией».

С точки зрения теории социального научения, которая будет подробно проанализирована позднее, на интерактивность следует смотреть как на процесс реципрокного детерминизма — поведение, другие личностные факторы и факторы внешней среды взаимодействуют между собой как взаимозависимые детерминанты $\left[\begin{smallmatrix} & P & \\ \nearrow & & \nwarrow \\ B & \leftrightarrow & E \end{smallmatrix}\right]$ — причем их взаимодействие различается в зависимости от условий и вида поведения[2]. В некоторые моменты факторы внешней

[2] В дальнейшем эта схема реципрокного детерминизма была несколько модифицирована автором. Поэтому мы сочли необходимым дать более поздний ее вариант в изложении Л. Хьелла и Д. Зиглера, который приводится ниже. Эти авторы используют термин «взаимный детерминизм». — *Ред.-сост.*

«С точки зрения Бандуры, люди не управляются интрапсихическими силами, и не реагируют на окружение. Причины функционирования человека нужно понимать в терминах непрерывного взаимодействия поведения, познавательной сферы и окружения. Данный подход к анализу причин поведения, который Бандура обозначил, как ***взаимный детерминизм***, подразумевает, что факторы предрасположенности и ситуационные факторы являются взаимозависимыми причинами поведения (см. рис.). Проще говоря, внутренние детерминанты поведения, такие как вера и ожидание, и внешние детерминанты, такие как поощрение и наказание, являются частью системы взаимодействующих влияний, которые действуют не только на поведение, но также на различные части системы.

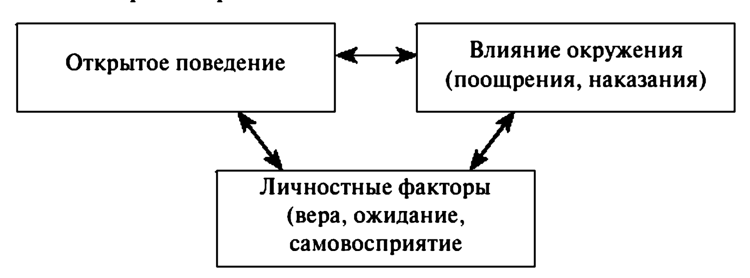
Разработанная Бандурой модель-триада взаимного детерминизма показывает, что, хотя на поведение влияет окружение, оно также частично является продуктом деятельности чело-

среды налагают суровые ограничения на поведение, а в иное время именно индивидуальные факторы являются регуляторами, подавляющими ход внешних событий.

Здоровая критика экстремального бихевиоризма заключается в осуждении его чрезмерного стремления избавиться от случайных внутренних причин. Сторонники этой школы пренебрегают теми детерминантами поведения, которые проистекают из когнитивных функций. Они выдвигают множество причин, почему когнитивные события недопустимы в каузальном анализе. Утверждалось, да и сейчас утверждается, что явления, относящиеся к когнитивным, можно оценить только посредством не заслуживающих доверия личных рассказов, что они являются лишь предполагаемыми, эпифеноменальными или даже просто фиктивными.

Однако тот факт, что некоторые из внутренних причин, на которые теоретики ссылались в течение многих лет, были плохо обоснованы, еще не является основанием для полного исключения любых внутренних детерминант из сферы

века, т.е. люди могут оказывать какое-то влияние на свое собственное поведение. Например, грубое поведение человека на званом вечере может привести к тому, что действия окружающих его людей будут наказанием и очень малым поощрением для него. И напротив, дружелюбный человек на том же самом вечере может создать окружение, в котором для него будет достаточно поощрения и мало наказания. Во всяком случае, поведение изменяет окружение. Бандура также утверждал, что благодаря своей необычайной способности использовать символы, люди могут думать, творить и планировать, т.е. они способны к познавательным процессам, которые постоянно проявляются через открытые действия.



Схематическое представление модели взаимного детерминизма Бандуры. Функционирование человека рассматривается как продукт взаимодействия поведения, личных факторов и влияния окружения (Адаптировано из *Bandura.* Social cognitive theory, 1989)

Заметим, что стрелки на рисунке указывают в обе стороны, а это значит, что каждая из трех переменных в модели взаимного детерминизма способна влиять на другую переменную. Но как мы можем предсказать, какой из трех компонентов системы будет влиять на другие? Это в основном зависит от силы каждой из переменных. Иногда наиболее сильны влияния внешнего окружения, иногда доминируют внутренние силы, а иногда ожидание, вера, цели и намерения формируют и направляют поведение. В конечном итоге, однако, Бандура полагает, что по причине двойной направленности взаимодействия между открытым поведением и окружающими обстоятельствами, люди являются и продуктом, и производителем своего окружения. Таким образом, социально-когнитивная теория описывает модель взаимной причинности, в которой познавательные, аффективные и другие личностные факторы и события окружения работают как взаимозависимые детерминанты. (*Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2000. С. 377—378).

научного исследования. В настоящее время проводится широкий круг исследований, в которых когнитивные явления инициируются по заданию, их наличие оценивается по косвенным признакам, а их функциональное отношение к поведению тщательно изучается. Результаты подобных исследований говорят о том, что в тех случаях, когда люди усваивают поведение, используя самостоятельно выработанные когнитивные средства, они делают это значительно лучше, нежели когда усваивание поведения происходит посредством подкрепления повторяющегося поведения. Так как понимание того, что когнитивные факторы также оказывают воздействие на поведение, постоянно растет, выступления против влияния внутренних детерминант начинают утрачивать свою силу. Теория, отрицающая, что мысль способна управлять действием, не в состоянии объяснить сложного человеческого поведения. <...>

Согласно точке зрения теории социального научения, люди не побуждаются к определенным действиям исключительно внутренними силами или внешними стимулами. Психологическое функционирование, скорее, следует объяснять в терминах непрерывной реципрокной интерактивности персональных и внешних детерминант.

В рамках такого подхода важнейшую роль играют символические, косвенные и саморегуляционные процессы.

В психологических теориях традиционно предполагалось, что научение может происходить только при реализации реакций и переживании их результатов. Фактически же всякие феномены научения, проистекающие из непосредственного опыта, происходят на опосредованной основе путем наблюдения за поведением других людей и последствий такого поведения. Способность обучаться путем наблюдения дает людям возможность усваивать сложное, комплексное поведение, без необходимости долго и нудно изучать его методом проб и ошибок.

Сокращение процесса усвоения поведения через наблюдение является жизненно важным как для развития, так и для выживания. Поскольку ошибки могут привести к дорогостоящим, а иногда и роковым последствиям, то возможность выживания могла бы стать маловероятной, если бы у человека не было иного способа учиться, кроме как на собственном болезненном опыте проб и ошибок. По этой самой причине никто не станет учить ребенка плавать, подростка — водить машину, а студента — делать хирургические операции, предоставив ему полную возможность самостоятельно испытать последствия своих успехов и неудач. Чем серьезнее и опаснее последствия возможной ошибки, тем больше надежд на научение путем наблюдения за действиями компетентных людей. И даже помимо вопроса о выживании очень трудно представить себе процесс социальной передачи информации, в котором язык, стиль жизни, практика культуры преподаются новому члену сообщества исключительно посредством выборочного подкрепления успешного поведения, без использования моделей, представляющих образцы культурного поведения.

Некоторые сложные виды поведения могут вырабатываться только с помощью моделирования. Если ребенок не имеет возможности слышать слов окружающих, то для него практически невозможно освоить лингвистические навыки, составляющие язык. Сомнительно, чтобы кто-либо смог сформировать сложные слова, не говоря уже о развитой речи, в результате избирательного подкрепления случайного набора звуков. В других видах поведения, которые формируются уникальными сочетаниями элементов, выбранных из многих вариантов, вероятность случайно воспроизвести шаблон поведения — либо нечто, его напоминающее, — также является весьма малой. Когда новые формы поведения могут быть эффективно переданы только с помощью социальных подсказок, моделирование является незаменимым аспектом научения. Даже если существует возможность внедрить новое поведение другими средствами, использование моделирования значительно сокращает этот процесс.

Способность применять символы предоставляет людям мощное средство общения с окружающей средой. Через посредство вербальных и воображаемых символов люди преобразуют и сохраняют опыт в репрезентативной форме, что является руководством для будущих действий. Способность к целенаправленным действиям коренится в символической активности. Образы желаемого будущего помогают формированию таких видов поведения, которые специально предназначаются для достижения отдаленных целей. Посредством символов люди могут решать проблемы без практической реализации всех возможных решений. Они могут предвидеть возможные последствия различных поступков и соответственно корректировать свое поведение. Без использования символов невозможно было бы рефлексивное мышление. Теория человеческого поведения, таким образом, не может позволить себе пренебрегать символической активностью.

Другой важной чертой теории социального научения является та выдающаяся роль, которая отводится способности к саморегуляции. Организуя побудительные мотивы, поступающие от внешнего окружения, генерируя когнитивные средства поддержки, оценивая последствия собственных поступков, люди способны до некоторой степени осуществлять контроль за своим собственным поведением. Можно с уверенностью сказать, что функции саморегуляции создаются и время от времени поддерживаются внешними влияниями. Однако тот факт, что они имеют внешнее происхождение, не отрицает того, что, будучи однажды сформированными, функции саморегуляции частично определяют совершение тех или иных поступков.

Всеобъемлющая теория поведения должна объяснить, каким образом усваиваются образцы поведения и каким образом их проявление постоянно регулируется взаимодействующими между собой внешними и внутренними источниками влияний. С точки зрения теории социального научения природу человека можно представить как широкий набор возможностей, которые могут быть сформированы и опосредованным опытом, и представлены в огромном

разнообразии форм в рамках биологических ограничений. Разумеется, уровень психологического и физиологического развития определяет то, что может быть усвоено в каждый конкретный период времени.

Истоки поведения

Научение через моделирование

Научение было бы исключительно трудоемким — не говоря уже рискованным — процессом, если бы люди, получая информацию о том, что делать, полагались бы исключительно на результаты собственных действий. К счастью, в большинстве случаев человеческое поведение подлежит научению через моделирование. На основании наблюдений за окружающими у человека формируется представление о том, каким образом должно реализовываться новое поведение, и в дальнейшем такая закодированная информация служит для него руководством к действию. Прежде чем осуществить на практике то или иное поведение, люди могут обучаться на примерах, хотя бы приблизительных, и благодаря этому они избегают многих ненужных ошибок.

Основные процессы научения через наблюдение

В соответствии с теорией социального научения моделирование влияет на научение главным образом через его информативную функцию. Во время наблюдения человек приобретает в основном символическое представление о поведении модели, которое впоследствии служит для него руководством к действию. В данной концепции, схематически представленной на рис. 1, научение через наблюдение управляется четырьмя процессуальными компонентами.

Процессы внимания

Люди мало чему научаются при наблюдении, если не будут реагировать на стимулы и внимательно воспринимать существенные особенности моделируемого поведения. Процессы внимания определяют, что избирательно наблюдается и что конкретно отбирается из множества модельных влияний. Существует определенное количество факторов, регулирующих результат и типы визуального опыта, некоторые из них связаны с характеристиками наблюдателя, другие относятся к моделируемой деятельности, и все остальные включают структурное оформление личностных взаимоотношений.

Среди различных детерминант, определяющих степень внимания, самое важное значение, очевидно, имеет образ жизни человека. Рамки того поведения, которое многократно наблюдается и, следовательно, тщательно заучивается, определяются окружающими, с которыми человек чаще всего общается, — либо



Рис. 1. Процессуальные компоненты, управляющие научением через наблюдение в анализе социального научения

в силу своих предпочтений, либо в силу обстоятельств. Так, человек, наблюдающий за членами бандитских групп, имеет несравнимо больше возможностей изучить агрессивное поведение, чем человек, общающийся исключительно с людьми, предпочитающими мирное времяпрепровождение.

Воздействие моделей поведения различается по своей эффективности. Внутри любой социальной группы встречаются отдельные личности, которые приковывают к себе большее внимание окружающих, чем остальные. Многое зависит от того, на чье поведение человек ориентируется и какие модели поведения игнорирует. Внимание направляется в нужное русло и благодаря личной привлекательности модели. Человек склонен подражать тем моделям, которые обладают привлекательными для него качествами, и игнорировать или даже отвергать те, которые ему мало симпатичны.

Некоторые формы моделирования оказываются настолько привлекательными, что в течение долгого времени сильно притягивают к себе внимание людей различных возрастов. Это наиболее ярко иллюстрируется примерами воздействия телемоделей. Пришествие телевидения необычайно расширило диапазон моделей, доступных для наблюдения и детям, и взрослым. В отличие от наших предков, моделью поведения для которых служил лишь круг представителей их субкультурного слоя; современные люди могут наблюдать и изучать различные стили поведения, комфортабельно устроившись в домашнем кресле и по праву пользуясь всеми богатствами символического моделирования, предоставляемого средствами массовой информации. Влияние телемоделей оказывается настолько эффективным, герои экрана так приковывают к себе внимание, что зрители обучаются многому из того, что видят, даже если и не испытывают побуждений к обучению[3].

Интенсивность и уровень научения через наблюдение также частично определяются природой моделируемого поведения — как, например, его значительностью и сложностью. Кроме того, следует отметить, что и способности самого наблюдателя обрабатывать информацию также определяют, насколько он может обогатиться в результате опыта наблюдения. Что именно выносят люди из своих наблюдений и как они интерпретируют то, что видят и слышат, во многом зависит от их перцептивных установок, выстроенных на основании прошлого опыта и продиктованных требованиями конкретной ситуации.

Процессы сохранения

Наблюдение за моделями не в состоянии оказать на людей сколько-нибудь заметного влияния, если они не будут запоминать наблюдаемое поведение. Вторым важнейшим процессом научения через наблюдение является запоминание. Для того, чтобы наблюдатели смогли извлечь для себя какую-то пользу

[3] См.: *Bandura A., Grusec J.E., Menlove F.L.* Observational Learning as a Function of Symbolization and Incentive Set // Child Development. 1966. Vol. 37. P. 499—506.

из поведения моделей, когда те уже отсутствуют и не могут задавать соответствующего направления, типы реакций должны быть в символической форме представлены в памяти. Опыт кратковременного моделирования сохраняется в долговременной памяти посредством символов. В первую очередь именно способность мыслить символами позволяет человеку путем простого наблюдения изучить большую часть элементов типового поведения.

В основе научения через наблюдение лежат главным образом две репрезентативные системы — образная и вербальная. Некоторые типы поведения запоминаются в виде образов. Сенсорная стимуляция активизирует ощущения, которые дают толчок восприятию внешних событий. В результате повторяющегося воздействия модельные стимулы со временем вырабатывают стойкие и легковоспроизводимые образы моделируемого поведения. Так, можно вызвать в памяти живую картину событий, которые на данный момент физически отсутствуют. В самом деле, если явления тесно связаны, к примеру, имя человека постоянно ассоциируется с какой-то конкретной личностью, то, услышав это имя, практически невозможно не представить себе образ именно того самого человека. Аналогично, простая ссылка на некое занятие, которое неоднократно наблюдалось (например, вождение автомобиля), как правило, вызывает в памяти соответствующий образ. Зрительные образы играют особо важную роль в научении через наблюдение в период раннего развития человека, когда вербальные навыки еще слабо развиты, а также при изучении типов поведения, которые не столь легко поддаются вербальному кодированию.

Вторая репрезентативная система, которая, вероятно, отвечает за быстроту научения через наблюдение и запоминание модели, включает в себя вербальное кодирование моделируемых событий. Большинство когнитивных процессов, регулирующих поведение, являются в первую очередь вербальными, а не визуальными. Например, подробности маршрута, пройденного моделью, можно воспринять, запомнить и затем воспроизвести более точно, если обратить визуальную информацию в вербальный код, описывающий последовательность правых и левых поворотов, а не полагаться на удержание в памяти визуального изображения пути. Такое символическое кодирование способствует научению через наблюдение и запоминание модели, так как оно в простой и удобной форме для хранения несет значительную информационную нагрузку.

После превращения моделируемой деятельности в образы и готовые к употреблению вербальные символы, закодированная таким образом в памяти информация может служить руководством к действию. Важность символического кодирования для научения через наблюдение подтвердилась в исследованиях, проведенных как на детях[4], так и на взрослых[5]. Наблюдатели, кодирующие мо-

---

[4] См.: *Bandura A., Grusec J.E., Menlove F.L.* Observational Learning as a Function of Symbolization and Incentive Set // Child Development. 1966. Vol. 37. P. 499—506.

[5] См.: *Bandura A., Jeffery R.W.* Role of Symbolic Coding and Rehearsal Processes in Observational Learning // Journal Personality and Social Psychology. 1973. Vol. 26. P. 122—130; ***Bandura A.,***

делируемое поведение либо в слова, либо в емкие по смыслу ярлыки или живые образы, изучают и запоминают поведение значительно лучше тех, кто просто наблюдает, и уж тем более лучше тех, кто во время наблюдений занят собственными мыслями.

Помимо символического кодирования важным подспорьем для памяти служит повторение. Когда люди про себя репетируют или даже на самом деле воспроизводят моделируемые типы реакций, вероятность того, что они забудут пройденное, намного меньше, чем если бы они не думали об этом и не пытались практиковаться. Однако многие виды поведения, изучаемые посредством наблюдения, не могут реализоваться в действие либо по причине социальных ограничений, либо из-за отсутствия возможностей. В таких случаях мысленное повторение, в ходе которого человек зрительно представляет себя осуществляющим соответствующее поведение, усиливает опыт и запоминание[6]. Ну и наконец, самый высокий уровень научения через наблюдение достигается тогда, когда моделируемое поведение сначала организуется и репетируется символически, а затем демонстрируется открыто[7]. <...>

Процессы моторно-репродуктивные

Третьим этапом моделирования является преобразование символических представлений в соответствующие действия. Для того чтобы понять, каким образом осуществляются реакции, требуется проанализировать, каковы идеомоторные механизмы исполнения. Воспроизведение поведения достигается путем организации реакций во времени и пространстве, в соответствии с образцом, предложенным моделью. В целях анализа реализацию поведения можно подразделить на когнитивную организацию реакций, мониторинг и совершенствование посредством информативной обратной связи.

На начальной фазе реализации моделируемого поведения реакции отбираются и организуются на когнитивном уровне. Уровень научения через наблюдение, который в итоге будет продемонстрирован в виде какого-то конкретного поведения, отчасти зависит от того, насколько сформированы основные компоненты навыков. Если человек обладает всеми необходимыми элементами,

---

Jeffery R.W., Bachicha D.L. Analysis of Memory Codes and Cumulative Rehearsal Processes in Observational Learning // Journal of Research in Personality. 1974. Vol. 7. P. 295—305; *Gerst M.S.* Symbolic Coding Processes in Observational Learning // Journal Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 19. P. 7—17.

[6] См.: *Bandura A., Jeffery R.W.* Role of Symbolic Coding and Rehearsal Processes in Observational Learning // Journal Personality and Social Psychology. 1973. 26. P. 122—130; *Michael D.N., Maccoby N.* Factors Influencing the Effects of Student Participation on Verbal Learning from Films: Motivating versus Practice Effects, «Feedback», and Overt versus Covert Responding // Student Response in Programmed Instruction / A.A. Lumsdain (Ed.). Washington: National Academy of Sciences — National Research Council, 1961.

7 См.: *Jeffrey D.B.* A Comparison of the Effects of External Control and Self-Control on the Modification and Maintenance of Weight // Journal Abnormal Psychology. 1974. Vol. 83. P. 404—410.

то он может легко интегрировать их, формируя новые типы; но, если хотя бы один из компонентов реакции отсутствует, воспроизведение поведения может оказаться несостоятельным. Когда налицо дефицит, тогда основные субнавыки, необходимые для сложного исполнения, сначала должны быть развиты моделированием и практикой.

На бихевиоральном уровне существуют и другие препятствия к реализации того, что было освоено путем наблюдения. Идеи редко безошибочно преобразуются в правильные действия с первой же попытки. Точного совпадения, как правило, добиваются в ходе многократного повторения попыток — благодаря корректирующим усилиям. Несоответствия между символической репрезентацией и исполнением служат подсказкой для корректирующих действий. Общая проблема при освоении сложных навыков — к примеру, при обучении игре в гольф или плаванию — заключается в том, что человек не может наблюдать свои реакции со стороны. Ему приходится полагаться лишь на собственные неотчетливые кинестетические ощущения или же на слова людей, следящих за его игрой. Очень трудно направлять действия, которые только наблюдаемы или определяемы коррекцией, необходимой для достижения максимально точного совпадения между репрезентацией и исполнением.

Невозможно усовершенствовать навыки в ходе одного лишь наблюдения, равно как и невозможно развить их исключительно методом проб и ошибок. Тренер по гольфу вряд ли ограничится тем, что выдаст новичкам мячи и клюшки, а сам станет дожидаться, когда же они освоят удар. В большинстве случаев повседневного научения люди в первую очередь пытаются максимально освоить новое для них поведение путем моделирования, а затем начинают совершенствовать свои действия, самостоятельно корректируя исполнение посредством информативной обратной связи и фокусируя свое внимание на отдельных элементах.

Мотивационные процессы

Теория социального научения проводит различие между научением и исполнением, т.к. люди не следуют всему тому, чему они научились, поскольку люди на деле не реализуют на практике все подряд, чему они научились. Человек с большей вероятностью воспримет поведение модели, если оно приводит к полезным результатам, нежели если оно оказывается неэффективным или даже вредным. Среди большого числа наблюдаемых реакций предпочтение отдается реакциям наглядно эффективным, а не тем, которые ведут к негативным последствиям. Оценочные реакции, которые люди вырабатывают по отношению к своему поведению, также регулируют реакции, заученные в процессе наблюдения. Мы

стараемся действовать так, чтобы получать самоудовлетворение, и отбрасываем то, что лично не одобряем[8].

Так как на процесс научения через наблюдение влияет множество факторов, наличие моделей — даже самых выдающихся — автоматически не гарантирует формирования такого же поведения и у других людей. С одной стороны, имитативное поведение можно рассматривать без учета лежащих в его основе процессов. Модель многократно демонстрирует требуемые реакции и тем самым обучает других воспроизводить ее поведение. Если при этом обучающихся подталкивать в нужную сторону, когда они ошибаются, и вознаграждать, когда они преуспевают, то это со временем может привести к тому, что у большинства людей выработаются нужные реакции. Но, с другой стороны, если требуется объяснить явление моделирования и получить прогнозируемые результаты, в таком случае необходимо принимать во внимание различные детерминирующие факторы, о которых говорилось выше. В каждом конкретном случае неспособность наблюдателя в точности воспроизвести поведение модели может иметь свою особую причину: может быть, не было возможностей пронаблюдать поведение модели во всех его деталях; может быть, моделируемые моменты были неправильно закодированы для представления в памяти; может быть, при воспроизведении того, что было освоено, человека постигла неудача; может быть, человек физически не способен действовать или у него отсутствуют необходимые побудительные причины для таких действий. <...>

Роль подкрепления в научении через наблюдение

<...> Теории, ориентированные на подкрепление, предполагают, что ответные реакции могут быть подкреплены в порядке научения[9]. <...> Теории моделирования в первую очередь различаются по способу воздействия подкрепления на научение через наблюдение, а не по тому, играет подкрепление какую-то роль в процессе освоения или нет. Как показано на схеме (рис. 2), суть спора сводится к выяснению вопроса: оказывает подкрепление влияние на усиление предшествующих имитативных реакций и их связи с ключевыми раздражителями или же оно способствует научению благодаря воздействию на процессы, связанные с концентрацией внимания, организацией и повторением? Из теории социального научения следует, что научение через наблюдение осуществляется гораздо эффективнее, если наблюдателей заранее информируют о тех преимуществах, которые они получат в результате освоения модели поведения, чем если бы им

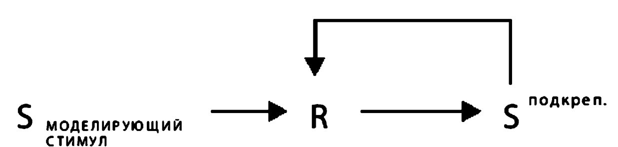
---

[8] См.: *Hicks D.J.* Girls' Attitudes toward Modeled Behaviors and the Content of Imitative Private Play // Child Development. 1971. Vol. 42. P. 139—147.

[9] См.: *Baer D.M., Sherman J.A.* Reinforcement Control of Generalized Imitation in Young Children // Journal of Experimental Child Psychology. 1964. Vol. 1. P. 37—49; *Miller N.E., Dollard J.* Social Learning and Imitation. New Haven: Yele Univ. Press, 1941; *Gewirtz J.L., Stingle K.G.* Learning of Generalized Imitation as the Basis for Identification // Psychological Review 1968. Vol. 75. P. 374—397.

пришлось просто дожидаться нужной реакции и последующего вознаграждения за нее.

ТЕОРИЯ ПОДКРЕПЛЕНИЯ



ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ

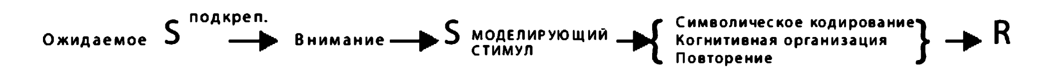


Рис. 2. Схематические репрезентации того, как подкрепление влияет на научение через наблюдение согласно теории инструментального обусловливания и теории социального научения

В теории социального научения подкрепление рассматривается как полезное, но отнюдь не необходимое условие, поскольку на наблюдение — помимо последствий тех или иных реакций — оказывают влияние и другие факторы. Например, человеку не требуется подкрепление, когда он слушает волнующую его музыку или не может отвести взгляд от картины, чем-то поразившей его воображение. Когда сами события привлекают внимание к моделируемой деятельности, то дополнительные позитивные побуждения не повышают эффективности научения через наблюдение. Наблюдатели демонстрируют один и тот же уровень научения, вне зависимости от того, были они заранее проинформированы о вознаграждении правильной имитации или же они не имели никаких предварительных побудительных мотивов к освоению поведения модели[10]. После того, как способность к научению через наблюдение достигает своего высшего уровня развития, воспрепятствовать человеку уже невозможно: он учится тому, что видит.

Ссылаясь на традиционное допущение, что реакция предшествует научению, исследователи, изучающие оперантное научение, пытались свести наблюдаемое научение к оперантному обусловливанию. Что же касается научения, то здесь, вероятно, более уместным было бы изменить направление такого редукционистского анализа. Если люди изучают соответствующее поведение, наблюдая за результатами своих действий, то научение в процессе формирования рефлексов становится особым случаем научения через наблюдение. Символическое представление поведения можно конструировать на основании на-

[10] См.: *Bandura A., Grusec J.E., Menlove F.L.* Observational Learning as a Function of Symbolization and Incentive Set // Child Development. 1966. Vol. 37. P. 499—506; *Rosenthal T.L., Zimmerman B.J.* Social Learning and Cognition // Unpublished manuscript. Memphis State Univ. 1976.

блюдения за случайным поведением или же на основании информации о чужом поведении.

Теории подкрепления и социального научения предполагают, что выбор людьми, какое поведение им осваивать в результате наблюдений, существенно зависит от последствий таких действий. Этим, однако, теория социального научения не ограничивается, она охватывает более широкий диапазон влияний подкрепления, включая внешнее, косвенное и самоподкрепление.

Моделируемые процессы и передача ответной информации

Основная функция моделирования заключается в передаче наблюдателям информации о том, каким образом реакции синтезируются в новые шаблоны. Информация о реакции может передаваться посредством физической демонстрации, образного представления или вербального описания.

По большей части социальное научение происходит на основе случайного или целенаправленного наблюдения поведения, демонстрируемого другими людьми в повседневной жизни. По мере развития лингвистических навыков вербальное моделирование постепенно вытесняет бихевиоральное моделирование в качестве более предпочтительного руководства реакций. Люди получают сведения о приобретении социальных, профессиональных или рекреационных навыков, следуя письменным руководствам и пособиям, описывающим, как следует себя вести в той или иной ситуации. Вербальное моделирование применяется довольно широко, так как с помощью слов можно выразить практически бесконечное множество типов поведения, которые было бы неудобно или нереально моделировать, прибегая лишь к наглядным примерам.

Другим влиятельным источником социального научения является богатое и разнообразное символическое моделирование, которое осуществляется благодаря телевидению. Установлено, что как дети, так и взрослые приобретают определенные установки, осваивают эмоциональные реакции и новые типы поведения путем моделирования поведения кино- и телегероев[11]. Ввиду высочайшей эффективности и широкого распространения телемоделирования средства массовой информации играют чрезвычайно важную роль в формировании человеческого поведения и социальных отношений. Дальнейшее развитие коммуникационных технологий даст людям возможность по требованию наблюдать практически любые виды активности в любое время суток по телесети, охватывающей всю планету[12]. Столь стремительно возрастающее значение симво-

[11] См.: *Bandura A.* Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1973; *Liebert R.M., Neale J.M., Davidson E.S.* The Early Window: Effects of Television on Children and Youth. N.Y.: Pergamon Press, 1973.

[12] См.: *Parker E.P.* Information Utilities and MassCommunication // Information Utilities and Social Choice / H. Sackman, N. Nie (Eds.). AFIPS Press, Montvale N.Y., 1970.

лического моделирования может привести к тому, что родители, преподаватели и прочие традиционные модели будут вытеснены с их ведущего места в системе социального научения. <...>

Последующие детерминанты

<...> Исследования, посвященные регулированию поведения посредством результатов, в основном были направлены на немедленно происходящие внешние последствия. В теориях, которые признают только роль внешних последствий и полагают, что они автоматически формируют поведение, считается, что люди чисто механически реагируют на воздействия окружения. Однако внешние последствия, хотя и обладают существенным влиянием, не являются единственным видом результатов, которые определяют поведение человека. Люди частично руководствуются в своем поведении наблюдаемыми последствиями, а также теми последствиями, которые они сами для себя создают. Подобная система с тремя факторами регулирования, основанная на внешних, косвенных и самопроизводимых последствиях, далее подвергается подробному рассмотрению.

Внешнее подкрепление

Наиболее впечатляющей демонстрацией того, каким образом на поведение влияют его последствия, является исследование с использованием реверсивной цели. В этой процедуре проявление выбранного поведения фиксируется в естественных условиях. Затем измеряются изменения в поведении при успешном введении или устранении подкрепляющего влияния.

Применение процедур подкрепления для модификации множества разнообразных проявлений упрямства доказывает символический характер этого подхода. Один из случаев, отобранный из множества других и описанный Харрисом, Вольфом и Баером, иллюстрирует успешное реверсирование[13]. Во-первых, индивидуум, у которого наблюдаются затруднения, в течение некоторого времени находится под наблюдением, чтобы определить частоту проявлений дисфункционального поведения; контексты, в которых это поведение проявляется; а также реакцию окружающих. В рассматриваемом случае крайне замкнутый мальчик проводил до 80% своего времени в детском саду в уединении. Наблюдения выявили, что воспитатели бессознательно поощряли замкнутость ребенка, уделяя ему особое внимание именно тогда, когда он замыкался в себе, откликались на его чувство одиночества, утешали его и уговаривали играть со сверстниками. А в тех редких случаях, когда ребенок все-таки начинал играть с другими детьми, на него не обращали особого внимания.

[13] См.: *Harris F.R., Wolfe M.M., Baer D.M.* Effects of Adult Social Reinforcement on Child Behavior // Young Children. 1964. Vol. 20. P. 8—17.

Во второй фазе программы устанавливается новый набор подкреплений. В упомянутом выше случае воспитатели перестали поощрять замкнутость своим вниманием и поддержкой. Вместо этого, заметив момент, когда мальчик начинал играть с группой детей, воспитательница присоединялась к этой группе и полностью отдавала ей свое внимание. В довольно короткое время замкнутое поведение мальчика заметно ослабилось и он стал проводить до 60% времени в общих играх с другими детьми.

После того как достигаются желаемые изменения, восстанавливается первоначальная практика подкрепления с целью определения того, была ли дисфункция поведения фактически поддержана его социальными последствиями. В этой третьей фазе воспитатели вели себя как обычно, не обращали внимания на проявления общительности ребенка и утешали его, когда он уединялся. В результате этого подхода ребенок снова погрузился в замкнутость. Открытия, подобные этому, подчеркивают необходимость оценивать социальные методики по их воздействию на реципиента, а не по гуманитарным намерениям исполнителей.

В финальной фазе снова поэтапно вводятся полезные условия, дисфункциональные проявления устраняются, а адаптивные проявления вознаграждаются до тех пор, пока они не будут адекватно поддерживаться своими естественными последствиями. В рассматриваемом случае воспитатели постепенно сокращали свое вознаграждающее внимание по мере того, как ребенок начинал получать все большее удовольствие от игр и общения с ровесниками. В ходе последующих наблюдений ребенок продолжал получать удовольствие от общественных взаимоотношений, что явилось резким контрастом с его прежней замкнутостью.

В многочисленных исследованиях, применяющих побудительные процедуры для детей и взрослых, самые разнообразные проявления вредного поведения — включая травмоопасные действия, агрессивность, психосоматические расстройства, намеренный обман, аутизм, хроническую анорексию, психогенные припадки, астматические приступы, психотические состояния, и прочие длительные расстройства — успешно уничтожались, восстанавливались и снова уничтожались посредством изменения подкрепляющих последствий. <...>

Косвенное подкрепление

Люди могут получать определенную выгоду как от успехов и промахов других людей, так и от собственного опыта. В повседневных ситуациях существуют многочисленные возможности для наблюдения за действиями других людей и за теми условиями, при которых эти поступки вознаграждаются, игнорируются или наказываются. Существует ряд причин, согласно которым рассмотрение наблюдаемых последствий является критичным для понимания того влияния, которое оказывает подкрепление. Наблюдаемые последствия могут сами по себе менять поведение не менее эффективно, чем последствия, пережитые лично.

Как правило, наблюдение за поведением, приводящим к успеху у других людей, усиливает тенденцию к осуществлению аналогичного поведения, тогда как наблюдение за наказуемым поведением ослабляет эту тенденцию. <...>

Косвенное наказание

Поведение может как усиливаться, так и подавляться наблюдаемыми последствиями. В процессе косвенного наказания наблюдаемые негативные последствия снижают тенденцию вести себя подобным или похожим образом. Этот феномен подвергся тщательному изучению с точки зрения физически агрессивного поведения. Наблюдение за наказанной агрессией обычно приводит к более редкому формированию имитативной агрессии, чем наблюдение за вознаграждаемой агрессией или за агрессией, не повлекшей за собой каких-либо очевидных последствий[14].

По причине разнообразия и сложности социальных влияний люди не всегда одинаково реагируют на агрессивное поведение. Розекранц и Хартуп[15] изучали вопрос о том, как наблюдение различных последствий влияет на имитативную агрессию. Те дети, которые наблюдали, как агрессивное поведение систематически вознаграждается, были наиболее агрессивны; те дети, которые видели, что такое поведение систематически наказывается, практически не демонстрировали имитативного поведения; те же, кто видел, что агрессия иногда вознаграждается, а иногда наказывается, проявляли умеренную агрессивность. <...>

В предыдущих случаях поведение моделей понесло вербальное или физическое наказание со стороны третьих лиц. Во многих случаях модели сами себя наказывают за неуместное поведение, что также оказывает тормозящее воздействие на наблюдателей. Наблюдение за тем, как модели подвергают некоторой критике свое собственное исполнение, как не заслуживающее самовознаграждения, приводит к тому, что у самих наблюдателей снижается тенденция считать себя свободными от действенного вознаграждения за аналогичные достижения[16].

Вообще говоря, с помощью непосредственных или опосредованных методов гораздо проще растормозить, нежели подавить поведение. Это происходит потому, что негативные санкции, как правило, применяются по отношению к такому поведению, которое выгодно тому, кто это поведение осуществляет, но которое пресекается ради удобства, безопасности или блага окружающих. <...>

---

[14] См.: *Bandura A.* Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1973.

[15] См.: *Rosekruns M.A., Hartup W.W.* Imitative Influences of Consistent and Inconsistent Response Consequences to a Model on Aggressive Behavior in Children // Journal Personality and Social Psychology, 1967. Vol. 7. P. 429—434.

[16] См.: *Bandura A.* Vicarious and Self-Reinforcement Processes // The Nature of Reinforcement / R. Glaser (Ed.). N.Y.: Academic Press, 1971.

Самоподкрепление

Наша дискуссия до сих пор анализировала то, как поведение регулируется внешними последствиями, которые наблюдаются или переживаются лично. Если бы действия определялись исключительно внешним вознаграждением и наказанием, то люди вели бы себя подобно флюгерам, постоянно меняя направления, чтобы приспособиться к сиюминутным влияниям, набрасывающимся на них. Они будут поступать непорядочно с беспринципными индивидуумами и достойно с честными, либерально с либералами и догматично с авторитариями.

Однако изучение социальных взаимодействий — независимо от сильного принудительного давления — показывает, что люди твердо придерживаются идеологических позиций, нежели проявляют податливость и меняют свое поведение. Любой, кто попытается превратить пацифиста в агрессора или истово религиозного человека в атеиста, довольно быстро сможет прийти к выводу о существовании персонального источника контроля за поведением.

Представление о том, что поведение регулируется своими последствиями, обычно неправильно истолковывается в том смысле, что действия отдаются на милость ситуационных влияний. Теории, которые объясняют человеческое поведение исключительно как продукт внешнего вознаграждения и наказания, представляют сильно урезанный образ человека, поскольку он обладает самореактивными способностями, которые позволяют ему осуществлять некоторый контроль над своими собственными чувствами, мыслями и действиями. Таким образом, поведение регулируется взаимодействием самоиндуцируемых и внешних источников влияния.

Поведение в общем осуществляется в отсутствие непосредственного внешнего подкрепления. Некоторые виды деятельности поддерживаются антиципирующими последствиями, но большинство все-таки находится под контролем самоподкрепления. В этом процессе люди устанавливают для себя определенные стандарты поведения и реагируют на свои же собственные действия в духе самовознаграждения или самонаказания.

Процесс сочинительства является характерным примером поведения, которое в течение длительного времени саморегулируется посредством оценочного самоподкрепления. Писателям не нужно, чтобы кто-то сидел рядом, избирательно подкрепляя каждый написанный фрагмент до тех пор, пока не получится удовлетворительная рукопись. Вместо этого у них имеется некий стандарт того, чем определяется приемлемый уровень выполненной работы. Идеи рождаются и облекаются в слова много раз, прежде чем что-то будет перенесено на бумагу. Исходные конструкции неоднократно пересматриваются, пока автор не будет вполне удовлетворен тем, что написано. Чем больше требований предъявляется к персональным стандартам, тем более обширными становятся и вносимые корректирующие усовершенствования. Саморедактирование часто превосходит внешние требования, определяющие приемлемость написанного для других.

Действительно, многие оказываются настолько придирчивыми редакторами собственных произведений, что в значительной степени парализуют свой собственный творческий процесс. Другие же писатели, не обладающие столь развитыми требованиями, вносят лишь небольшие изменения.

Благодаря своей символизирующей и самореактивной способности люди в меньшей степени зависят от непосредственной внешней поддержки своего поведения. При включении процессов самоподкрепления в теорию научения существенно усиливается объяснительная сила принципов подкрепления в применении к жизнедеятельности человека.

Составляющие процесса саморегуляции

Самоподкрепление ссылается на процесс, суть которого заключается в том, что индивидуумы усиливают и поддерживают свое собственное поведение, вознаграждая себя поощрениями, над которыми они имеют контроль, всякий раз, как они достигают установленных ими самими стандартов. Так как поведение может также быть ослаблено негативными самореакциями, широчайший термин саморегуляция, может применяться для обозначения как усиливающего, так и ослабевающего воздействия самореактивных влияний.

В соответствии с теорией социального научения[17] саморегулируемое подкрепление усиливает исполнение в основном через свою мотивационную функцию. Формируя обусловленное самовознаграждение достижением определенного уровня исполнения, индивидуумы вырабатывают самопобуждения, продолжая прилагать усилия до тех пор, пока их исполнение не будет соответствовать установленным ими самими стандартам. Уровень вырабатываемой этими намерениями самомотивации будет изменяться в соответствии с типом и ценностью побуждений, а также с природой стандартов исполнения. Рис. 3 суммирует разные составляющие процесса, вносящие свой вклад в саморегуляцию поведения через самоуправляемые побуждения.

Поведение может варьироваться по ряду оценочных параметров — некоторые из них перечислены в таблице. Значимость этих параметров будет варьироваться согласно деятельности. Например, показателем успеха на беговой дорожке является скорость. Ориентированные на достижения виды деятельности оцениваются на основании качества, количества или оригинальности. Социальное поведение судят по таким параметрам, как аутентичность, значимость и девиантность. И это далеко не все.

Поведение вырабатывает самореакции через самооценочную функцию, которая включает несколько вспомогательных процессов. Так, данное исполнение будет восприниматься как заслуживающее вознаграждения или наказания в зависимости от персональных стандартов, относительно которых оценивается.

[17] См.: *Bandura A.* Self-Reinforcement: Theoretical and Methodological Considerations // Behaviorism. 1976.



Рис. 3. **Компоненты процесса саморегуляции поведения самопродуцируемыми последствиями**

Действия, которыми измеряются внутренние стандарты, порождают позитивные оценки, в то время как те, которые бывают недостаточными, оцениваются негативно.

Для большинства видов деятельности не существует абсолютных мер адекватности. Время, за которое можно пробежать милю, количество заработанных баллов или размер благотворительного взноса сами по себе не несут достаточной информации для самооценки. Когда адекватность определяется относительно, то исполнение оценивается посредством сравнения собственных результатов с результатами других людей. Так, например, студент, который получил на экзамене 115 баллов и который желает войти в первые десять процентов группы, не имеет никаких оснований для формирования положительной или отрицательной самооценки, если ему не известны достижения остальных студентов. В показателях, измеряемых социальными критериями, при оценке собственных достижений для вынесения суждения требуется реляционное сравнение по крайней мере трех источников информации: абсолютного уровня исполнения, личностных стандартов и социального сравнения.

Референтные сравнения могут принимать различные формы для различных видов деятельности. Для некоторых регулярных занятий стандартные нормы, основанные на репрезентативных группах, используются для определения относительного собственного уровня. Намного чаще, однако, люди сравнивают себя

со своими коллегами в аналогичных ситуациях. Таким образом, суждение об уровне исполнения по существу изменяется в зависимости от уровня способностей тех, кто выбран в качестве основы для сравнения: самооценка повышается, когда происходит сравнение с другими, менее способными, и понижается, когда достижения более талантливых используются для определения относительного стандарта адекватности.

Предшествующее поведение служит основанием для оценки собственных поступков. В этом процессе именно самосравнение обеспечивает меру адекватности. Прошлое исполнение определяет самооценку главным образом через свое воздействие на установление стандартов. После достижения заданного уровня исполнения желание удовлетворяется и идет поиск нового самоудовлетворения через постепенное совершенствование. Люди стремятся повышать стандарты исполнения после достижения успеха и снижать их до более реалистического уровня в результате повторяющихся неудач.

Весьма популярным является мнение о том, что практика социального научения должна быть структурирована таким образом, чтобы люди начали выносить суждения о себе, основываясь исключительно на своих собственных способностях и стандартах, а не сравнивая себя с другими. Тем не менее, в конкурентных, индивидуалистических обществах, где успех одного человека означает неудачу другого, социальное сравнение отчетливо отражается в самооценке. Те стандарты, на основании которых выносится суждение о поведении, принимают совершенно иные формы в обществах, построенных на коллективистской этике. При таких условиях процессы сравнения по-прежнему оказывают влияние с некоторым постоянством, но самооценка производится в основном в терминах своего относительного вклада в дело достижения общих целей и уровня, достигнутого всем коллективом в целом.

Другой фактор самооценочного компонента саморегуляции касается оценки определенных видов деятельности. Люди не сильно заботятся о том, как они выполняют определенные виды деятельности, которые малозначимы или совсем не значимы для них. И на девальвацию такой деятельности тратится немного сил. Именно в областях, влияющих на собственные благополучие и самоуважение, самооценки порождают персональные последствия.

Самореакции будут также меняться в зависимости от того, как воспринимаются детерминанты такого поведения. Люди гордятся своими достижениями, когда они приписывают успехи своим собственным способностям и усилиям. Однако они получают мало самоудовлетворения от поведения, которое, по их мнению, определяется внешними факторами. Это справедливо и в том случае, когда судят о неудачах или о поведении, заслуживающем порицания. Люди самокритично реагируют на неадекватное исполнение, за которое они считают себя ответственными, но не делают этого, когда полагают, что последствия объясняются неблагоприятным стечением обстоятельств или недостаточными способностями. <...>

Самооценка исполнения определяет основание для самопроизводимых последствий. Благоприятное суждение порождает вознаграждаемые самореакции, тогда как неблагоприятная оценка активизирует наказывающие самореакции. Исполнение, которое рассматривается как не имеющее персональной значимости, не производит каких-либо реакций ни одним, ни другим способом. В основном человеческое поведение регулируется посредством самооценочных последствий как по-разному выражающих самоудовлетворение, самоуважение, самонеудовлетворенность и самокритику. Люди также заставляют себя делать вещи, которые в противном случае откладывают, делая осязаемыми результаты обусловливания при достижении цели.

Несмотря на то, что как осязаемые, так и оценочные последствия могут раздельно оказывать влияние на поведение, их нельзя считать полностью независимыми друг от друга. Достижение цели ради ощутимых преимуществ вероятно активизирует позитивные самооценки. А самооценочные реакции приобретают и сохраняют свою вознаграждающую и наказывающую ценность через корреляцию с осязаемыми последствиями. Т.е. люди готовы вознаградить себя, когда они обретают чувство законной гордости, и, напротив, они сами себя наказывают, когда судят себя самокритично. <...>

Реципрокный детерминизм

Реципрокное влияние и работа самоуправления

При обсуждении казуальных процессов неизбежно встает фундаментальный вопрос о детерминизме и личной свободе. При исследовании этих проблем важно провести разграничение между метафизическими и социальными аспектами понятия свободы. На эту тему возникает много споров — как из-за неопределенности обсуждаемых границ свободы, так и разногласий по поводу доктрины детерминизма.

Давайте для начала рассмотрим свободу в социальном смысле. То, что свобода — иллюзия, как утверждают некоторые авторы, или социальная реальность исключительной важности — зависит от придаваемого ей значения. В рамках социального научения свобода определяется в терминах количества возможностей выбора, доступных человеку, и правом на их осуществление. Чем больше поведенческих альтернатив и прерогатив люди имеют, тем больше их свобода действий. <...>

Свобода и детерминизм

В философских трактатах свобода часто рассматривается в качестве антитезиса детерминизма. Когда свобода определяется в терминах прав и возможностей выбора, то при таком подходе пропадает ее несовместимость с детерминизмом.

С этой точки зрения свобода не воспринимается негативно, как отсутствие средств воздействия или просто недостаток внешнего принуждения. Скорее, она определяется позитивно в терминах навыков личных команд и опыта самовлияния, которые являются выбором, сделанным в соответствии с действующими требованиями. При одних и тех же требованиях окружающей среды индивидуумы, которые имеют больше поведенческих возможностей и умеют управлять своим собственным поведением, будут испытывать большую свободу по сравнению с теми, чьи личностные ресурсы ограничены.

Анализ свободы с психологической точки зрения, в конце концов, приводит к рассуждениям о метафизической природе детерминизма. Определяют ли люди отчасти свое поведение сами или оно управляется исключительно теми силами, которые находятся вне их контроля. Споры по этой проблеме, имеющие долгую историю, вновь оживились после заявления Скиннера о том, что помимо влияния генетических факторов, поведение человека частично управляется внешними условиями (к примеру: «Не человек воздействует на мир, а мир воздействует на человека»[18]. Главная проблема, возникающая при таком анализе, состоит в том, что при этом окружающая среда изображается как независимая сила, которая автоматически формирует и контролирует поведение.

Однако, подобно поведению, среда также имеет свои причины. Разумеется, справедливо то, что поведение регулируется внешними условиями, но условия также отчасти являются результатом действий человека. Действия людей играют активную роль в создании тех подкрепляющих условий, которые оказывают на них свое воздействие. Как было показано ранее, поведение отчасти формирует внешнюю среду, и среда влияет на поведение реципрокным образом. Поэтому к часто повторяемому изречению «измени внешние условия, и ты изменишь поведение», следует добавить обратную фразу — «измени поведение, и ты изменишь внешние условия». <...>

Люди могут считаться отчасти свободными, пока они могут влиять на будущие обстоятельства посредством управления своим поведением. Хотя выбор индивидуальных типов воздействий из имеющегося набора альтернатив уже сам по себе детерминирован, тем не менее, индивидуумы могут влиять на некоторые факторы, которые определяют их выбор. С точки зрения философского анализа все события могут быть объяснены бесконечной регрессией причин. В рамках таких рассуждений обычно особое внимание обращается на то, как действия людей определяются предшествующими условиями, но пренебрегается реципрокная часть процесса, показывающая, как условия, в свою очередь, частично определяются действиями человека. Применение методов самоконтроля показывает, что люди способны направлять свои действия на достижение важных для них целей путем приспосабливания внешних условий для наиболее вероятного достижения соответствующего поведения, а также посредством создания когнитивных целей и самоподкрепляющих последствий для их поддержки. Индиви-

---

[18] *Skinner B.F.* Beyond Freedom and Dignity. N. Y.: Knopf, 1971. P. 211.

дуумы могут быть информированы о том, как идет процесс, а также может быть оказана некоторая первоначальная внешняя поддержка их усилиям, но это не отрицает того факта, что самопроизводимые воздействия влияют на достижение поставленных целей. Поэтому любой отчет о детерминантах человеческого поведения должен включать в себя в качестве важного фактора самопроизводимые воздействия.

Утверждать, как это часто делают сторонники внешнего детерминизма, что людьми управляют внешние силы, и одновременно доказывать, что они изменяют общество посредством применения психотехнологий, обозначает скрытое опровержение базовой посылки высказывания. Если бы люди были в действительности не способны влиять на свои собственные действия, они могли бы описывать и предсказывать внешние явления, но крайне тяжелой задачей было бы осуществление направленного на них контроля. Однако, когда это касается социальных перемен, самые радикальные сторонники внешнего детерминизма становятся пламенными защитниками прав человека на изменение внешних условий ради достижения лучшей жизни.

В отсталом казуальном анализе внешние условия обычно представляются как управляющие людьми, тогда как передовой детерминистский анализ целей, которые люди устанавливают себе и впоследствии достигают, показывает, как люди могут формировать внешние условия для наилучшего выполнения своих задач. Каждый человек преуспевает в этом по-разному. Чем сильнее его интуиция, богаче опыт и крепче сила воли — т.е. чем более развиты его приобретенные навыки, — тем успешнее он продвигается к поставленной цели. Благодаря возможностям реципрокного влияния люди все же могут в определенной мере быть творцами своих судеб. Таким образом, предметом спора является не сам детерминизм, а вопрос о том, следует ли трактовать его как односторонний или двусторонний процесс управления. Благодаря взаимозависимости поведения и окружающих условий, детерминизм не представляет фаталистического взгляда, где индивидуумы только пешки в игре внешних сил.

На психологические перспективы детерминизма, как и на другие аспекты теоретизирования, влияют природа и направленность социальной практики. Сторонники внешнего детерминизма склонны использовать свои методы главным образом в служении институционально описательным формам поведения. Сторонники личностного детерминизма предпочитают разрабатывать проблему самоуправляемых потенциальных возможностей. Этот поведенческий подход имеет много общего с гуманизмом. Однако теоретики поведения признают, что «самоактуализация» ни в коем случае не ограничивается только человеческими добродетелями. Каждый индивидуум имеет множество потенциальных возможностей, которые могут быть актуализированы во благо или во вред. От рук самоактуализировавшихся тиранов люди на протяжении лет претерпевают и будут претерпевать серьезные испытания. Поэтому эгоцентричная этика самореализации должна быть видоизменена с учетом социальных последствий

такого поведения. Бихевиористы обычно подчеркивают роль внешних источников контроля, в то время как гуманисты стремятся ограничить свои интересы личностным контролем. Социальное научение включает в себя оба аспекта процесса двухстороннего воздействия.

Когда окружающая среда рассматривается, скорее, как автономная, чем влиятельная детерминанта поведения, оценка внутренних достоинств и достижений человека снижается. Если изобретательность сдерживается внешними обстоятельствами, то среда мотивирует людей на достижения и порицает их за слабости или прегрешения. В противоположность такому одностороннему взгляду признается, что человеческие достижения есть результат реципрокного взаимодействия внешних обстоятельств с множеством личностных детерминант, включая врожденную одаренность, приобретенные навыки, рефлексивное мышление и высокий уровень самоинициативы.

Например, композиторы своими творческими усилиями помогают формировать вкусы, и публика, в свою очередь, поддерживает их устремления до тех пор, пока сторонники новых музыкальных направлений не выработают у публики новые предпочтения. Каждая последующая форма артистизма есть результат подобного двустороннего процесса взаимовлияния, при котором общий успех не может быть приписан только обстоятельствам или только личности.

Наивысшие достижения в любой области требуют значительного применения самодисциплины. После того как индивидуумы адаптируют оценочные стандарты, они тратят много времени на то, чтобы довести свое собственное исполнение до уровня самоудовлетворения. На данном уровне функционирования мотивация достижения в значительной мере находится под самоподкрепляющим контролем. Навыки совершенствуются до такой степени, что доставляют удовольствие как исполнителю, так и публике.

Без самовырабатываемых влияний было бы очень трудно осуществлять многие из новаторских попыток. Это объясняется тем, что необычное сначала встречает сопротивление, затем воспринимается с осторожностью — до тех пор, пока не докажет свою практическую ценность или не завоюет себе влиятельных сторонников. Как результат, первые попытки новаторов обычно скорее встречают отпор, чем получают признание и вознаграждение. В истории немало примеров, когда артисты и композиторы, пытавшиеся порвать с устоявшимися формами и стилями, становились объектами насмешек и оскорблений. Немногие из них получили признание лишь в конце своей творческой карьеры. Другие же, твердо убежденные в достоинствах своих произведений, продолжали без устали трудиться дальше, несмотря на то, что их работы в течение их жизни получали только негативные оценки. Идеологические, в меньшей степени технологические изменения происходят сходным образом. В то время как новаторские идеи могут получать случайную общественную поддержку на ранних этапах внедрения, внешние условия сами по себе не являются особенно благоприятными для реализации любых нестандартных попыток.

Р.Р. Хок

Наблюдать агрессию... совершать агрессию[*1]

<...> Это исследование было проведено в 1961 году в Стэнфордском университете Альбертом Бандурой и его коллегами Дороти и Шейлой Росс. Бандура считается одним из создателей психологического направления — так называемой «теории социального научения». Теоретики социального научения считают, что научение является главным фактором развития личности и что оно реализуется в процессе взаимодействий с другими людьми. Например, при взаимодействии подрастающего ребенка с его социальным окружением важные для него люди, такие как родители и учителя, вознаграждают определенные формы поведения и игнорируют или наказывают за другие. Бандура, однако, считал, что помимо влияния непосредственных вознаграждений и наказаний поведение существенным образом может формироваться посредством простого наблюдения и имитации (или моделирования) поведения других людей.

Как вы можете видеть из названия статьи, представленного в качестве подзаголовка, Бандура и его коллеги сумели продемонстрировать этот моделирующий эффект применительно к феномену агрессии. Это исследование получило широкую известность в психологии как «эксперимент с куклой Бобо» по причинам, которые будут ясны чуть далее.

Статья начинается с упоминания более раннего исследования, в котором было показано, что дети с готовностью подражают поведению взрослых моделей, находясь в их присутствии. Один из вопросов, который Бандура хотел выяснить в новом исследовании, — будет ли такое имитационное научение распространяться и на другие ситуации, в которых модель не присутствует.

---

[*] *Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 118—128.

[1] Базовые материалы: *Bandura A., Ross D., Ross S.A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. P. 575—582.

Теоретические основания

Исследование было организовано таким образом, чтобы дети могли наблюдать взрослую модель — человека, который вел себя агрессивно или неагрессивно. Затем предполагалось протестировать детей в новой ситуации без присутствия модели с тем, чтобы определить, в какой степени дети будут имитировать агрессивные действия взрослого, которые они наблюдали раньше. Исходя из сути эксперимента, Бандура и его сотрудники сделали четыре предположения.

1. Дети, наблюдавшие совершение взрослым агрессивных действий, будут имитировать поведение взрослого и совершать аналогичные агрессивные действия даже при отсутствии модели.

2. Дети, которые наблюдали неагрессивную модель, не только будут менее агрессивными, чем те, которые наблюдали агрессию, но также и значительно менее агрессивными по сравнению с детьми из контрольной группы, которые не наблюдали ни за какой моделью. Другими словами, неагрессивная модель будет оказывать подавляющее агрессию влияние.

3. Поскольку дети склонны идентифицироваться с родителями и другими взрослыми того же, что и они, пола, испытуемые будут «имитировать поведение модели .того же, что и они, пола в большей степени, нежели поведение модели противоположного пола»[2].

4. «Поскольку агрессия — типично маскулинный способ поведения в нашем обществе, мальчики по сравнению с девочками должны быть более предрасположены к имитированию агрессии, причем различие должно быть более выраженным в том случае, когда в качестве модели выступает мужчина»[3].

Метод

Использованные в эксперименте методы описаны в статье исключительно ясно и четко. Здесь представлены, хотя обобщенно и упрощенно, основные методологические шаги этого исследования.

Испытуемые

Исследователи воспользовались поддержкой директора и старшего преподавателя детского учебно-воспитательного заведения при Стэнфордском университете, чтобы получить маленьких испытуемых для своего исследования. В качестве участников эксперимента, таким образом, выступили 36 мальчиков и 36 девочек в возрасте от 3 до 6 лет. Средний возраст составил 4 года и 4 месяца.

---

[2] См.: *Bandura A., Ross D., Ross S.A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. P. 575.

[3] См.: *Bandura A., Ross D., Ross S.A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. P. 575.

Условия эксперимента

Одна треть участников эксперимента была включена в контрольную группу, т.е. группу испытуемых, которые не будут наблюдать никакой взрослой модели. Остальные 48 испытуемых были разделены на две группы: одна из них — те, что будут наблюдать агрессивную модель; другую составили дети, которые будут наблюдать неагрессивного взрослого. Каждая из этих групп далее разделяется на мужскую и женскую. Наконец, каждая из этих групп вновь разделяется: половина из участников будет наблюдать модель того же, что и у них, пола, а половина — модель противоположного пола. Таким образом, получилось восемь экспериментальных групп и одна — контрольная. У вас может возникнуть вопрос: «А что если дети в какой-либо из групп еще до эксперимента были более агрессивными, чем другие дети?». Бандура устранил это сомнение, определив предварительно уровень агрессивности каждого испытуемого. Экспериментатор и учитель (оба они хорошо знали этих детей) оценивали физическую агрессивность, вербальную агрессивность и агрессивность по отношению к предметам. Эти оценки позволили исследователям уравнять группы по их среднему уровню агрессивности.

Экспериментальная процедура

Каждый ребенок индивидуально проходил через различные экспериментальные процедуры. Сначала экспериментатор приводил ребенка в игровую комнату. По дороге они встречали взрослого человека (модель), которого экспериментатор приглашал пойти вместе с ними и *поучаствовать в игре*. Ребенка усаживали за стол в углу комнаты, где было много интересных игрушек и можно было играть во всякие занимательные игры. Там были вырезанные из картошки клише, яркие картинки с изображениями животных и цветов, которые можно было наклеивать. (То был 1961 год, так что для тех, кто вырос в наше высокотехнологичное время, поясняем: клише из картошки — это разрезанная пополам картофелина, на которой вырезается какая-либо рельефная картинка таким образом, что, подобно резиновому штампу, смочив ее чернилами, можно воспроизводить геометрические формы.) Взрослый человек (модель) садился к столу, расположенному в другом углу, где находились сборные механические игрушки, молоток и надувная кукла Бобо около полутора метров ростом. Экспериментатор объяснял, что эти игрушки принадлежат остающемуся здесь взрослому, и покидал комнату.

При обоих вариантах условий (с агрессивной и неагрессивной моделью) взрослый начинал собирать игрушки. В первом варианте (с агрессивной моделью) через минуту-другую взрослый прекращал это занятие и начинал с яростью нападать на куклу Бобо. Для всех испытуемых этой группы последовательность совершаемых агрессивных действий была идентичной:

> Взрослый (модель) ронял куклу на пол, садился на нее, много раз щипал ее за нос. Затем он поднимал куклу, хватал молоток и бил ее молотком по голове.

> Затем он с выражением ярости подбрасывал куклу в воздух и пинками гонял ее по комнате. Последовательность физических агрессивных действий повторялась троекратно, перемежаясь вербальными выражениями агрессии, такими как: «Дай ему в нос... Врежь ему как следует... Двинь ему хорошенько... Пни его...» и двумя неагрессивными комментариями типа: «Он, конечно, крепкий парень»[4].

Все это продолжалось около 10 минут, после чего экспериментатор возвращался, прощался со взрослым и отводил ребенка в другую комнату.

В комнате с неагрессивной моделью взрослый (модель) просто спокойно играл в течение 10 минут со сборными машинками и совершенно игнорировал куклу Бобо. Бандура и его коллеги позаботились о том, чтобы все экспериментальные факторы были идентичными для испытуемых, за исключением факторов, подлежащих исследованию: агрессивная или неагрессивная модель и пол модели.

Возбуждение гнева или фрустрация

По окончании 10-минутного периода игры каждого ребенка уводили в другую комнату, в которой было много занимательных игрушек, таких как пожарные машины, реактивные истребители, полный набор кукол вместе с гардеробом, карета для кукол и т.д. Исследователи полагали, что для того, чтобы определить агрессивные реакции испытуемых, их необходимо несколько рассердить, или фрустрировать; это должно было повысить вероятность агрессивного поведения. С этой целью детям сначала разрешили играть с интересными игрушками, но вскоре после начала игры сказали, что игрушки в этой комнате предназначаются другим детям. Им также сказали, что они могут играть с другими игрушками в соседней комнате

Тест на воспроизведение агрессивной модели

В последней экспериментальной комнате находились «агрессивные» и «неагрессивные» игрушки. Среди «агрессивных» игрушек были кукла Бобо (разумеется!), молоток, два арбалета и воздушный шарик с нарисованной на нем физиономией.

Неагрессивные игрушки включали чайный сервиз, карандаши и бумагу, мяч, две куклы, легковые автомобили и грузовики и пластиковых домашних животных. Каждому ребенку было позволено играть в этой комнате в течение 20 минут. В течение этого периода экспериментаторы наблюдали за испытуемыми через одностороннее зеркало, оценивая поведение каждого ребенка по нескольким показателям агрессии.

---

[4] См.: *Bandura A., Ross D., Ross S.A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63, P. 576.

Измерение агрессии

Всего измерялось восемь различных видов реакций испытуемых. В интересах ясности изложения приведем здесь описание лишь четырех наиболее показательных способов реагирования. Во-первых, фиксировались действия испытуемых, имитирующие физическую агрессию модели. Сюда входили такие действия, как: ребенок садится на куклу, щиплет ее за нос, бьет ее молотком, пинает куклу, подбрасывает ее в воздух. Во-вторых, оценивалось подражание вербальной агрессии модели посредством подсчета повторения испытуемым таких фраз, как «Дай ему хорошенько, пни его, врежь ему» и т.п. В-третьих, фиксировались агрессивные действия, направленные на другие предметы (нанесение ударов молотком по разным предметам, помимо куклы). В-четвертых, фиксировалась неимитированная агрессия, т.е. документировались все те акты физической и вербальной агрессии, которые не совершались моделью.

Результаты

Полученные в исследовании данные представлены в табл. 1. Если вы внимательно посмотрите на эти результаты, то убедитесь, что три из четырех гипотез, сформулированных авторами, подтвердились.

Дети, имевшие возможность наблюдать поведение агрессивной модели, проявляли тенденцию имитировать это поведение. В среднем было зафиксировано 38,2 случая имитированной физической агрессии у мальчиков и 12,7 — у девочек. Помимо того, наблюдалась имитация вербального агрессивного поведения: в среднем 17 случаев у мальчиков и 15,7 — у девочек. Подобных актов физической и вербальной агрессии фактически не наблюдалось ни в группе, имевшей дело с неагрессивной моделью, ни в контрольной группе детей, которые вообще не наблюдали никакой модели.

Как вы помните, Бандура и его коллеги предсказывали, что неагрессивные модели будут оказывать на детей сдерживающее агрессию влияние. Для подтверждения этой гипотезы данные исследования должны были бы показать, что дети из группы с неагрессивной моделью проявили в среднем значительно меньше агрессии, чем дети из контрольной группы (группы без всякой модели). В табл. 1 вы можете сравнить колонки цифр, относящихся к группе с неагрессивной моделью, с колонкой цифр, полученных в контрольной группе. Результаты оказались неоднозначными.

Например, мальчики и девочки из группы с неагрессивной моделью (мужчиной) проявили значительно меньше неимитированной агрессии по отношению к предметам, чем дети из контрольной группы, но мальчики из группы с неагрессивной моделью-женщиной совершили больше агрессивных действий по отношению к предметам, чем мальчики из контрольной группы. Авторы признают, что эти результаты настолько неопределенны в отношении сдерживающего агрессию влияния неагрессивной модели, что они не позволяют делать какое-либо заключение.

Таблица 1

Среднее число агрессивных реакций детей в различных группах[5]

Вид модели					
Вид агрессии	Агрессивная модель (мужчина)	Неагрессивная модель (мужчина)	Агрессивная модель (женщина)	Неагрессивная модель (женщина)	Контрольная группа
Имитационная физическая агрессия:					
мальчики	25,8	1,5	12,4	0,2	1.2
девочки	7,2	0,0	5,5	2,5	2,0
Имитационная вербальная агрессия:					
мальчики	12,7	0,0	4,3	1,1	1.7
девочки	2,0	0,0	13,7	0,3	0,7
Агрессия, направленная на предметы:					
мальчики	28,8	6.,7	15,5	18,7	13,5
девочки	18,7	0,5	17,2	0,5	13,1
Неимитационная агрессия:					
мальчики	36,7	22,3	16,2	26.1	24.6
девочки	8,4	1,4	21,3	7.2	6.1

Однако предсказанные авторами тендерные различия, как видно из табл. 1, получили надежное подтверждение. Ясно видно, что на агрессивное поведение мальчиков большее влияние оказало агрессивное поведение модели-мужчины, чем поведение модели-женщины. Среднее число агрессивных действий у мальчиков составило 104, когда они имели возможность наблюдать агрессивное поведение мужчины, и лишь 48,4, когда в качестве модели выступала женщина. С другой стороны, у девочек из группы с агрессивной моделью-женщиной среднее число агрессивных действий составило 57,7, в то время как это число у девочек, наблюдавших агрессивное поведение модели-мужчины, равнялос 36,3. Авторы отмечают, что в группах с агрессивной моделью того же пола, что и испытуемые, девочки были более склонны имитировать вербальное агрессивное поведение, в то время как мальчики больше имитировали физическую агрессию.

И наконец, почти при всех условиях мальчики были значительно более склонны к физической агрессии, чем девочки.

Если суммировать, по табл. 1, отдельно все проявления агрессии у мальчиков и у девочек, то у первых суммарное число будет равняться 270, в то время как у вторых — 128,3.

[5] См.: *Bandura A., Ross D., Ross S.A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63, P. 579.

Обсуждение

Бандура и его коллеги утверждали, что они продемонстрировали, как специфические виды поведения — в данном случае агрессивное — могут сформироваться посредством наблюдения и подражания, без всякого подкрепления. Они пришли к выводу, что из наблюдаемого поведения взрослого человека ребенок извлекает для себя информацию о том, что подобное поведение позволительно, вследствие чего у него ослабляется сдерживание агрессивного поведения. Следствием наблюдаемой агрессии, по их утверждению, является то, что ребенок в дальнейшем с большей вероятностью будет реагировать на фрустрации агрессивными действиями.

Исследователи заинтересовались также, почему влияние мужской агрессивной модели на мальчиков было значительно большим, по сравнению с влиянием женской агрессивной модели на девочек. Они объяснили это тем, что в нашей культуре, как и в большинстве других культур, агрессия считается более характерной для мужчин, нежели для женщин. Другими словами, это типично маскулинный тип поведения. Таким образом «мужское» моделирование агрессии подкрепляется фактором социальной приемлемости и, следовательно, оказывает более сильное влияние на наблюдателей.

Последующие исследования

В то время когда проводился этот эксперимент, авторы, вероятно, не представляли себе, сколь значительным будет его влияние. В начале 1960-х годов телевидение стало мощной силой в американской культуре, и все большую обеспокоенность общественности вызывало влияние на детей представляемых телевидением образцов насилия. Эта проблема породила и продолжает порождать жаркие дебаты. За последние 30 лет в Конгрессе было проведено не менее трех слушаний по проблеме демонстрации насилия на телеэкранах, а работы Бандуры и других психологов были включены в программу этих исследований.

Те же авторы двумя годами позже провели другое исследование с целью определения влияния уже не реальных людей, но агрессивных моделей, демонстрируемых на киноэкранах[6]. Используя ту же самую экспериментальную методику, включающую агрессию по отношению к кукле Бобо, А. Бандура, Д. Росс и Ш. Росс провели исследование, задачей которого было сравнить влияние живой, реальной модели с влиянием аналогичной модели, демонстрируемой с киноэкрана, и модели в мультипликационном варианте. Результаты показали, что влияние живой модели было сильнее влияния телевизионной модели, которое, в свою очередь, оказалось более сильным сравнительно с моделью в мультипликационном варианте. Однако все три агрессивные модели продуцировали у детей значительно более

[6] См.: *Bandura A., Ross D., Ross S.* Imitation of film mediated aggressive models // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1963. Vol. 66. P. 3—11.

агрессивное поведение, по сравнению с поведением детей, которые наблюдали неагрессивную модель, и поведением детей контрольной группы.

Больше оптимизма внушают полученные Бандурой в одной из последующих работ данные, свидетельствующие, что эффект моделируемой агрессии при определенных условиях может быть изменен. Вы помните, что в своем первоначальном исследовании ни модели, ни испытуемые за свое агрессивное поведение не получали никакого вознаграждения. Как вы думаете, что произойдет, если модель, совершающая агрессивные действия, будет получать вознаграждения или подвергаться за это наказанию и дети будут это видеть? Бандура проверил эту идею и выяснил, что дети имитировали агрессивное поведение модели в большей степени, когда видели, что модель за свою агрессию получает вознаграждение, но значительно меньше, когда модель за свое агрессивное поведение подвергалась наказанию[7].

Критики исследований Бандуры, посвященных агрессии, указывали, что совершать агрессивные действия в отношении надувной куклы — это не то же самое, что нападать на реального живого человека, и что дети понимали разницу. Принимая за основу исследования Бандуры и его коллег, другие исследователи изучали влияние моделированного насилия на реальную агрессию. В одном из исследований авторы, также воспользовавшись методом Бандуры (с использованием надувной куклы), провели эксперимент, в котором дети наблюдали агрессивное поведение модели, а затем были подвергнуты довольно сильной фрустрации[8]. Будучи фрустрированными, они часто вели себя агрессивно по отношению к реальному человеку (одетому подобно клоуну), вне зависимости от того, являлся ли он источником фрустрации.

Современные разработки

Исследование Бандуры, обсуждавшееся в этой главе, внесло, по крайней мере, двойной вклад в психологию. Во-первых, оно ярко продемонстрировало, как дети могут усваивать новые виды поведения, просто наблюдая поведение взрослых, даже и в том случае, когда эти взрослые физически не присутствуют. Теоретики социального научения считают, что многие, если не большинство видов поведения, которые формируют личность человека, усваиваются посредством процесса моделирования. Во-вторых, это исследование заложило основы для сотен других работ, проведенных за четыре последующих десятилетия, в которых изучалось влияние на детей агрессивного поведения реальных людей или поведения, демонстрируемого на теле- и киноэкранах[9].

---

[7] См.: *Bandura A.* Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses // Journal of Personality and Social Psychology. 1965. Vol. 1. P. 589—595.

[8] См.: *Hanratty M.L., O'Neil E., Sulzer J.* The effect of frustration on the imitation of aggression // Journal of Personality and Social Psychology. 1972. Vol. 21. P. 30—34.

[9] Обзор многих работ Бандуры, внесших вклад в психологию, см.: http://www.ship.edu/~cgboeree/bandura.html, 1998.

В последние несколько лет неоднократно проводились слушания в Конгрессе по проблеме насилия, демонстрируемого в средствах массовой коммуникации, того глубокого потенциального влияния, которое сцены насилия оказывают на зрителей через видеоигры, компьютерные игры и Интернет.

Создатели телевизионных программ и мультимедиа, испытывая все большее давление со стороны общественности и законодателей, пытаются редуцировать изображение сцен насилия, а также организуют *родительские консультативные комиссии* с целью недопущения демонстрации особенно жестокого насилия.

Исследователи, изучая влияние насилия и моделей, демонстрируемых масс-медиа, часто обращаются к работам Бандуры. В одной из недавних журнальных статей, посвященных социальным влияниям на детей, был показан субъективный характер влияния медианасилия[10]. Это исследование фокусировалось на валидности систем оценивания насилия в видео- и компьютерных играх. Авторы выявили, что когда игры были *совершенно явно* переполнены сценами насилия или когда, напротив, таковые отсутствовали, люди, покупавшие их и пользующиеся ими, были согласны с коммерческими оценками насилия. Однако, по утверждению исследователей,

> существуют значительные расхождения в оценках насильственного содержания в играх карикатурно-пародийного или юмористического типа. Рекомендации должны учитывать оценки, даваемые потребителями, включая их в целостную систему оценивания, основанную на информации о содержании для всех развлекательных программ.

Это заключение часто повторяется в связи с замешательством, возникающим у людей по поводу множества различных систем оценивания влияния фильмов, телешоу, видеоигр, музыкальных компакт-дисков и т.д.

Наконец, чтобы закончить на более оптимистической ноте, — исследование Бандуры по воспроизводству моделей агрессии упомянуто в статье, обсуждавшей программы, направленные на то, чтобы редуцировать агрессию в школах[11]. Эти авторы показали, что когда учащиеся начальных и средних школ обучались способам разрешения конфликтов, то они становились способными к конструктивному, неагрессивному поведению в конфликтных ситуациях. Более того, когда другие учащиеся начинали имитировать поведение своих прошедших обучение сверстников, стало возникать меньше конфликтов, уменьшилось количество столкновений, требующих вмешательства со стороны учителей, и ситуаций, грозящих привести к агрессивному поведению.

---

[10] См.: *Funk J., Flores G., Buchman D., Germann J.* Rating electronic games: Violence in the eye of the beholder // Youth and Society. 1999. Vol. 30(3). P. 283—312.

[11] См.: *Johnson D., Johnson R.* Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools // Review of Educational Research. 1996. Vol. 66(4). P. 459—506.

Г. Глейтман,
А. Фридлунд,
Д. Райсберг

Насилие и секс: влияет ли на нас телевидение?*

Американцы смотрят телевизор в среднем 4 часа в день, и то, что они видят, полно насилия. Программы, демонстрируемые в самое популярное время, содержат около пяти актов насилия в час: персонажи бьют или пинают друг друга, стреляют и иногда совершают убийства. Программы, которые смотрят наши дети в субботу, содержат еще больше насилия — около двадцати пяти актов насилия в час, — и в среднем, по подсчетам исследователей, каждый ребенок наблюдает по телевизору свыше 10 000 актов насилия в год[1] . Какое влияние это оказывает на психику? Усиливается ли склонность к насилию у зрителей, когда они наблюдают акты насилия по телевизору (в кино, в компьютерных играх)? Результаты исследований свидетельствуют о том, что это именно так.

Для того чтобы определить, как изменился уровень насилия в обществе после распространения телевидения, был проведен ряд исследований. Кроме того, ряд работ был посвящен изучению уровня насилия до и после демонстрации какого-то определенного события, отличавшегося жестокостью и насилием. Все эти исследования убедительно доказали, что количество нападений и домашнего насилия после просмотра таких программ возрастает[2], возрастает и агрессивность детей на детских площадках[3].

---

* *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. М.: Речь, 2001. С. 566—568.

[1] См.: *Tangney J.P., Feshbach S.* Children's television viewing frequency: Individual differences and demographic correlates // Personality and Social Psychology Bulletin. 1988. Vol. 14. P. 145—158.

[2] См.: *Berkowitz L., Macauley J.* The contagion of criminal violence // Sociometry. 1971. Vol. 34. P. 238—260; *Joy L.A., Kimball M.M., Zabrack M.L.* Television and aggressive behavior // The impact of television: A natural experiment involving three towns / T.M. Williams (Ed.). N.Y.: Academic Press, 1986; *Centerwall B.S.* Exposure to television as a risk factor for violence // American Journal of Epidemiology. 1989. Vol. 129. P. 643—652.

[3] См.: The impact of television: A natural experiment in three communities / T.M. Williams (Ed.). Orlando: Academic Press, 1986.

Исследования показали также, что после просмотра телевизионных программ, содержащих акты насилия, возрастает агрессивность и у тех детей, которым прежде это было не свойственно[4]. В одном эксперименте мальчикам — учащимся второго и третьего класса — показали фильм о том, как специальная команда полицейских задерживает группу снайперов. В фильме было немало актов насилия, и в конце концов полицейские убивают одного из снайперов. Позднее было проведено наблюдение за этими детьми, которые играли в хоккей на траве. Дети, смотревшие фильм, гораздо чаще толкали и пинали друг друга, чем те, кто фильм не смотрел. Эффект становился еще более выраженным, если непосредственно перед игрой в хоккей дети играли с рацией, похожей на те, что были у полицейских в фильме. Эта игрушка, по всей видимости, напоминала детям о ранее увиденном фильме[5].

Данные проведенных исследований свидетельствуют, что телевизионное насилие оказывает особенно большое влияние на тех мужчин, которые в своей жизни уже прибегали к насилию. Что касается зрителей в целом, то соответствующий эффект сильнее выражен в том случае, когда акт насилия совершается привлекательным героем и воспринимается как чем-то оправданный (например, если это месть за какие-то прежние проступки); именно на этом построено множество телевизионных фильмов[6]. Каждое из этих исследований само по себе ставит ряд вопросов[7]. Но если рассматривать эти исследования в комплексе, то они представляют нам убедительное и тревожащее доказательство того, что насилие, демонстрируемое по телевидению, повышает уровень насилия в реальной жизни.

[4] См.: *Belson W.A.* Television violence and the adolescent boy. Westmead: Saxon House, 1978; *Eron L.D., Huesmann L.R.* Adolescent aggression and television // Annals of the N. Y. Academy of Sciences. 1980. Vol. 347. P. 319—331; *Eron L.D., Huesmann J.R.* The role of television in the development of prosocial and antisocial behavior // Development of antisocial and prosocial behavior / D. Olweus, M. Radke-Yarrow, J. Block (Eds.). Orlando: Academic Press, 1985; *Huesmann L.R., Lagerspetz K., Eron L.D.* Intervening variables in the TV violence-aggression relation: Evidence from two countries // Developmental Psychology. 1984. Vol. 20. P. 1120—1134; *Huesmann l.R., Eron L.D.* (Eds.). Television and the aggressive child: A cross-national comparison. Hillsdale: Erlbaum, 1986.

[5] См.: *Josephson W.J.* Television violence and children's aggression: Testing the priming, social script, and disinhibition predictions // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53. P. 882—890; *Bushman B.J., Geen R.G.* Role of cognitive-emotional mediators and individual differences in the effects of media violence on aggression // Journal of Personality and social Psychology. 1990. Vol. 58. P. 156—163; *Boyatzis C.J., Matillo G.M., Nesbett K.M.* Effects of the «Mighty Morphine Power Rangers» on children's aggression with peers // Child Study Journal. 1995. Vol. 25. P. 45—55.

[6] См.: *Geen R.G.* Aggression and television violence // Aggression: Theoretical and empirical reviews / R.G. Geen, E.I. Donnerstein (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1983. Vol. 2; *Geen R.G.* Human aggression. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1990; *Huesmann L.R.* Psychological processes promoting the relation between exposure to media violence and aggressive behavior by the viewer // Journal of Social Issues. 1986. Vol. 42. P. 125—139; *Josephson W.J.* Television violence and children's aggression: Testing the priming, social script, and disinhibition predictions // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53. P. 882—890; *Bushman B.J.* Moderating role of trait aggressiveness in the effects of violent media on aggression // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 950—960.

[7] См., например, Т*aylor S.E., Peplau L.A., Sears D.O.* Social psychology. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1994.

Аналогичные данные получены и в отношении порнографической продукции. Так, некоторыми авторами было высказано предположение о том, что потребление такой продукции увеличивает количество актов насилия по отношению к женщинам, и полученные данные подтвердили это предположение.

Однако здесь важно осознавать различие между продукцией (фильмами, видеофильмами, книгами), которые описывают сексуальное насилие над женщинами, и теми материалами, где сексуальное взаимодействие носит ненасильственный характер. У нас нет достаточного количества доказательств того, что материалы ненасильственного характера увеличивают агрессию по отношению к женщинам; напротив, потребление продукции такого содержания может *снизить* агрессию[8].

Эффект же, вызываемой порнографией насильственного содержания, совсем иной. В одном из исследований группа испытуемых — мужчины — смотрела фильм, в котором рассказывалось о сексуальном насилии (об изнасиловании). Затем эти же мужчины и мужчины, не смотревшие фильм, принимали участие в другом эксперименте, где у них была возможность ударить током другого участника, мужчину или женщину. (Заявлялось, что исследуются особенности памяти, а электрошок должен быть наказанием за неправильный ответ; в действительности вторым участником был помощник экспериментатора и никакого удара током, он на самом деле не получал.) Мужчины, посмотревшие фильм об изнасиловании, выбирали более сильное напряжение тока, чем те, кто фильм не смотрел, но лишь в том случае, если электрошок предназначался женщине. Просмотр фильма не оказал влияния на интенсивность электрошока, которому испытуемый подвергал мужчин[9].

Фильмы с эпизодами сексуального насилия изменяли установки мужчин по отношению к женщинам. Периодический просмотр таких фильмов приводил к убеждению в том, что эти фильмы вовсе не отличаются особым насилием, а жертва изнасилования не заслуживает симпатии. Можно сделать и более общий вывод о том, что просмотр фильмов такого рода делает мужчин противниками равенства полов[10].

---

[8] См.: *Baron R.A.* The aggression-inhibiting influence of heightened sexual arousal // Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 30. P. 318—322; *Baron R.A.* Aggression-inhibition influence of sexual humor // Journal of Personality and Social Psychology. 1978. Vol. 36. P. 180—197; *Smeaton G., Byrne D.* The effects of R-rated violence and erotica, individual differences, and victim characteristics on acquaintanceship rape proclivity // Journal of research in Personality. 1987. Vol. 21. P. 171—184; *Smith M.D. Hand C.* The pornographic/aggression linkage: Results from a field study // Deviant Behavior. 1987. Vol. 8. P. 389—399.

[9] См.: *Donnerstein E.* Aggressive erotica and violence against women // Journal of Personality and Social Psychology. 1980. Vol. 39. P. 269—277; *Donnerstein E.* Erotica and human aggression // Aggression: Theoretical and empirical reviews / R. Geen, E. Donnerstein (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1983; *Donnerstein E., Berkowitz L.* Victim reactions in aggressive erotic films as a factor in violence against women // Journal of Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 41. P. 710—724.

[10] См.: *Linz D., Donnerstein E., Penrod S.* The effects of multiple exposures to filmed violence against women // Journal of Communication. 1984. Vol. 34. P. 130—147; *Linz D., Donnerstein E., Pen-*

Что можно сделать, чтобы редуцировать подобные эффекты? Результаты некоторых исследований говорят о том, что полезными могут оказаться образовательные программы, подчеркивающие (в ряду всего прочего) важность уважения к сексуальному партнеру[11]. Такого рода программы были рекомендованы и для школьного просмотра[12]. Еще рано судить о том, могут ли такие программы противостоять влиянию порнографии насильственного содержания. Однако, учитывая количество актов сексуального насилия в нашем обществе, недооценивать эту проблему нельзя.

Можно ли сделать что-либо для преодоления эффектов других видов насилия, отражаемых в продукции массовой культуры? Результаты ряда исследований свидетельствуют о том, что дети *могут* получить своего рода прививку против влияния телевизионного насилия, если они будут смотреть телевизор вместе с родителями, которые объяснят им, что кино отличается от реальной жизни, и что подражание героям телепередач может вызвать массу проблем[13].

Наконец, имеет смысл выяснить, может ли оказаться полезной демонстрация по телевидению ***хороших поступков***. Данные на сей счет немногочисленны, однако, принимая в расчет очевидные эффекты «плохого» телевидения, мы имеем все основания полагать, что «хорошее» телевидение может стать своего рода прививкой против насилия, столь повсеместно распространенного сейчас в мире.

---

rod S. Effects of long-term exposure to violent and sexually degrading depictions of women // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55. P. 758—768; *Zillman D., Bryant J.* Effects of massive exposure to pornography // Pornography and sexual aggression / N.M. Malamuth, E. Donnerstein (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1984; *Malamuth N.M., Briere J.* Sexual violence in the media: Indirect effects on aggression against women // Journal of Social Issues. 1986. Vol. 42. P. 7. S—92.

[11] См.: *Intons-Peterson M.J., Roskos-Ewoldsen B., Thomas L., Shirley M., Blut D.* Will education materials reduce negative effects of exposure to sexual violence? // Journal of Social and Clinical Psychology. 1989. Vol. 8. P. 256—273.

[12] См.: *Donnerstein E., Linz D., Penrod S.* The question of pornography. N.Y.: Free Press, 1987; *Fisher W.A., Barak A.* Sex education as a corrective: Immunizing against possible effects of pornography // Pornography: Research and policy considerations / D. Zillman, J. Bryant (Eds.). Hillsdale: Erlbaum, 1989.

[13] См.: *Eron L.D.* Interventions to mitigate the psychological effects of media violence on aggressive behavior // Journal of Social Issues. 1986. Vol. 42. P. 155—169; *Huesmann L.R. Eron L.D., Klein R., Brice P., Fischer P.* Mitigating the imitation of aggressive behaviors by changing children's attitudes about media violence // Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44. P. 899—910.

5 *Личностный рост. Общее представление о самоактуализации и самоактуализирующейся личности в гуманистической психологии*

А.Г. Маслоу

Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья*

Я выношу на суд читателя результаты своего исследования, питая надежду, что они прольют некоторый свет на поставленную проблему, и приношу все необходимые извинения тем, кто озабочен в первую очередь проблемами валидности, надежности или репрезентативности.

Метод отбора испытуемых

Я отбирал испытуемых из числа своих знакомых и друзей, а также из общественных деятелей и исторических персонажей. Кроме того, я провел скрининговое исследование на трех тысячах студентов колледжа, но только один из них стал моим испытуемым, и еще десяток студентов или около того я отнес к разряду потенциальных испытуемых («растущие личности»).

Исходя из этого, я вынужден был заключить, что самоактуализация в том виде, в каком она обнаруживается у людей старшего возраста, для молодых, развивающихся людей в нашем обществе практически невозможна. <...>

Мне бы хотелось привести в качестве примера идеального испытуемого какого-нибудь героя литературного произведения, но мне так и не удалось найти среди них героя нашего времени и нашей культуры (и этот факт сам по себе наводит на размышления).

Исходное клиническое определение самоактуализированной личности, на базе которого мы отбирали испытуемых, состояло из позитивного и негативного критериев. В качестве негативного критерия мы избрали отсутствие неврозов, психозов, психопатических черт характера, а также выраженных невротических или психопатических тенденций. Каждый случай психосоматического заболевания исследовался нами отдельно — подробно и тщательно. Всегда, когда это

* *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность СПб.: Евразия, 1999. С. 219—254, 257—259.

было возможно, мы использовали тест Роршаха, но очень скоро поняли, что он больше подходит для выявления скрытой психопатологии, чем для диагностики здоровья. В качестве позитивного критерия мы приняли наличие признаков самоактуализации — этот набор симптомов до сих пор точно не определен. В самом общем виде мы определяли самоактуализированного человека как индивидуума, сумевшего реализовать свои таланты, способности, потенции. Самоактуализированный человек постоянно находится в процессе самовоплощения, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: «Так стань же тем, кем можешь стать!». Эти люди развивают или развили потенции, заложенные в их природе[1], и идиосинкратические, и общевидовые потенции. <...>

Поскольку нашими испытуемыми были конкретные живые люди, имена которых мы не вправе называть, то мы не смогли соблюсти два требования из тех, что обычно предъявляются к научному исследованию, а именно: воспроизводимость исследования и доступность данных, на основе которых делаются заключения. Эти изъяны отчасти скомпенсированы тем фактом, что в число наших «испытуемых» попали много широко известных людей и исторических личностей, кроме того, мы провели дополнительное исследование на молодых людях и детях, и эти данные могут быть обнародованы.

В результате предварительного исследования нами были отобраны четыре категории испытуемых:

A. Образцы самоактуализированной личности: семь очевидных и два условных примера самоактуализации (наши современники; обследованы клинически).

B. Два очевидных примера самоактуализации из живших в прошлом людей (Линкольн в последние годы его жизни и Томас Джефферсон).

C. Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей и исторических личностей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Адамс, Уильям Джемс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза).

D. Примеры частичной самоактуализации: пять человек из числа наших современников, которые лишь частично соответствуют критериям самоактуализации, однако мы сочли возможным использовать их в нашем исследовании.

Потенциальные или предположительные примеры самоактуализации (примеры, использованные и исследованные другими учеными): Кар-вер, Юджин Дебс, Томас Эйкинс, Фриц Крейслер, Гёте, Пабло Касальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Морган, Джон Китс, Дэйвид Хилберт, Артур Уоли, Дайсэцу Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом-Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолд Эмерсон, Фредерик Дуглас, Иозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл, Гарриет Табмен, Джордж Вашингтон, Карл Мюнзингер, Иозеф Гайдн, Камиль

---

[1] См.: *Fromm E.* Man for himself. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1947; *Goldstein K.* The organism. N.Y.: American Book, 1939; *Mumford L.* The conduct of life. N.Y.: Harcourt, Brace & World, 1951; *Riesman D.* The lonely crowd. New Haven: Yale Univ. Press, 1950.

Писсарро, Эдвард Байбринг, Джордж Уильям Рассел, Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт Лонфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгельд, Томас Мор, Эдуар Беллами, Бенджамин Франклин, Джон Маир, Уолт Уитмен[2].

Как были получены данные и как они будут представлены

Процесс сбора информации в ходе нашего исследования состоял не столько в накоплении специфических дискретных фактов, сколько в постоянном движении к тому, чтобы сформировать общее, целостное впечатление об изучаемом явлении. Этот процесс можно сравнить с тем, как в повседневной жизни мы формируем свое впечатление об окружающих людях по мере общения с ними. Очень редко мне удавалось свести общение с пожилыми людьми в рамки структурированной экспериментальной ситуации, уговорить их на участие в целенаправленном обследовании с помощью стандартизованных опросников или тестов (хотя с молодыми испытуемыми это было возможно). Я общался с ними неформально, стараясь, чтобы внешне это походило на обычную беседу. Кроме того, при всяком удобном случае я задавал интересующие меня вопросы моим друзьям и родственникам.

Именно потому, что процесс сбора информации зачастую был не стандартизован, а также из-за малочисленности испытуемых и невозможности собрать полную информацию о некоторых из них, я не могу представить вам никаких количественных данных, никаких цифр. Единственное, чем я могу поделиться с вами — это ряд впечатлений, которые, как мне кажется, содержат в себе немало ценной информации.

Я обобщил свои впечатления, проанализировал их и обнаружил несколько характеристик, свойственных всем самоактуализированным людям. Понятно, что эти характеристики требуют дальнейшего клинического и экспериментального исследования.

Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью

Первое, на что обращаешь внимание, общаясь с самоактуализированным человеком, так это на его поразительную способность распознавать малейшее проявление лжи, фальши или неискренности. Оценки этих людей удивительно точ-

---

[2] Источники взяты из работ: *Bonner H.* Psychology of Personality. N.Y.: Roland Press, 1961. P. 97; *Bugental J.* The Search for Authenticity. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1965. P. 264—276; см. также руководство и библиографию к Тесту Самоактуализации Шострома: *Shostrom E.* Bibliography for the POI. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1968; *Shostrom E.* Personal Orientation Inventory (POI): Test of Self-Actualization. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1963.

ны. Неформализованный эксперимент, в котором принимали участие студенты колледжа, выявил одну отчетливо выраженную тенденцию: студенты, имевшие высокие показатели по тесту базовой безопасности (т.е. здоровые студенты), оценивали своих преподавателей гораздо более точно и верно, чем студенты, имевшие низкие показатели по этому тесту[3].

По ходу исследования я все больше убеждался в том, что такого рода эффективность восприятия, обнаруженная поначалу только в сфере взаимоотношений с людьми, нужно понимать гораздо шире. Она распространяется на очень многие аспекты реальности — практически на все исследованные нами. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события — в любой сфере жизни эти люди умели мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказывались верными. Мы склонны понимать это так, что актуализированный человек отталкивается в своих суждениях от фактов, а не от личных пессимистических или оптимистических установок, желаний, страхов, надежд и тревог.

Сначала я назвал это свойство «хорошим вкусом» или «здравомыслием», осознавая всю неточность этих терминов. Но постепенно у меня появлялось все больше оснований (о некоторых из них я расскажу ниже) говорить не столько о вкусе, сколько о восприятии, и в конце концов я пришел к убеждению, что эту характеристику правильнее было бы назвать «способностью к восприятию фактов» (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся и общепринятых мнений или представлений). Я надеюсь, что этот мой вывод, или точнее, предположение, когда-нибудь найдет себе экспериментальное подтверждение.

Ведь если нам удастся это доказать, то последствия, которые повлечет за собой признание этого факта, будут поистине революционными. Английский психоаналитик Мони-Кирл[4] уже заявил, что невротик — это не просто малоэффективная личность, это личность абсолютно неэффективная. Мы можем сказать так хотя бы потому, что невротик не может воспринимать реальность настолько же ясно и эффективно, как воспринимает ее здоровый человек. Невротик болен не только эмоционально — он болен когнитивно! Если мы определим здоровье и невроз соответственно как верное и неверное восприятие реальности, то перед нами со всей неизбежностью встанет проблема факта и его значения, или оценки, или, иначе говоря, проблема единства реального и ценностного. Это означает только одно — мы уже не вправе искоса смотреть на ценности и отдавать их на откуп кликуш и религиозных проповедников, пора сделать их

[3] См.: *Maslow A.H.* The S-I test: A measure of psychological security-insecurity. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1952.

[4] См.: *Money-Kyrle R.E.* Towards a common aim — a psychoanalytical contribution to ethic // Brit. Journal of Med. Psychology. 1944. Vol. 20. P. 105—117.

объектом эмпирического исследования. Тот, кто когда-либо сталкивался с этой проблемой, понимает, что именно она должна стать фундаментом истинной науки о ценностях, которая, в свою очередь, ляжет в основание нового понимания этики, социальных отношений, политики, религии и т.п.

Кажется совершенно очевидным, что нарушения адаптации и неврозы способны снизить остроту зрительной перцепции, осязания, обоняния. Но возможно также, что мы обнаружим аналогичный эффект и в других сферах восприятия, не имеющих прямого отношения к физиологии, — в пользу такой возможности говорит хотя бы эксперимент, в котором изучался эффект установки[5]. Я убежден — рано или поздно мы получим экспериментальные подтверждения тому, что восприятие здоровых людей гораздо в меньшей степени, чем восприятие больных людей, подвержено влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Можно также предположить, что именно эта априорная эффективность восприятия самоактуализированных людей обусловливает их здравомыслие, способность видеть истину, их логичность, умение приходить к верным заключениям, т.е. когнитивную эффективность.

Более высокое качество взаимодействия с реальностью проявляется у этих людей и в том, что им не составляет труда отличить оригинальное от банального, конкретное от абстрактного, идеографическое от рубрифицированного. <...> Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализированному человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными желаниями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения. «Наивное восприятие» — так охарактеризовал эту способность Герберт Рид.

Исключительно многообещающей кажется мне еще одна особенность самоактуализированных людей — их отношение к неизвестному. Исследование этой особенности может стать своего рода мостом, соединяющим академический и клинический разделы психологического знания. Здоровых, самоактуализированных людей не страшит неизвестность, неопределенность не пугает их так, как пугает среднестатистического человека. Они относятся к ней совершенно спокойно, не видят в ней угрозы или опасности для себя. Наоборот, все неизвестное, неструктурированное *притягивает и манит их.* Они не только не боятся неизведанного[6], но приветствуют его. Очень показательно в этом смысле заявление Эйнштейна:

---

[5] См.: *Luchins A.M.* Mechanization in problem solving the effect of Einstellung // Psychological Monographs. 1942. Vol. 54. № 6.

[6] См.: *Frenkel-Brunswik E.* Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Journal of Personality. 1949. Vol. 18. P. 108—143.

Самое прекрасное в мире — это тайна. Она источник искусства и науки.

Воистину, этих людей можно назвать интеллектуалами, исследователями, учеными; очень легко счесть, что все дело здесь и состоит именно в интеллектуальной мощи, однако нам известно множество примеров высокоинтеллектуальных людей, которые несмотря на свой высокий IQ, то ли в силу слабости, то ли из-за боязни, то ли по причине конвенциональности или в силу каких-то иных личностных дефектов, всю свою жизнь занимались мелкими проблемами, отшлифовывали до блеска давно известные факты, объединяя их в группы и разделяя на подкатегории, — словом, занимались всякой чушью, вместо того чтобы свершать открытия, как подобает настоящему ученому.

Неизвестность не пугает здоровых людей и потому они не подвержены предрассудкам: они не цепенеют перед черной кошкой, не плюют через плечо, не скрещивают пальцы, — словом, их не тянет на действия, которые предпринимают обычные люди, желая уберечься от мнимых опасностей. Они не сторонятся неизведанного и не бегут от непознанного, не отрицают его и не делают вид, что его не существует, и в то же время они не склонны воспринимать его через призму предвзятых суждений и сложившихся стереотипов, не стараются сразу же определить и обозначить его. Их нельзя назвать приверженцами знакомого и понятного, они устремлены к познанию еще не открытых истин, но их поиск правды — это не то катастрофическое стремление к безопасности, уверенности, определенности и порядку, что обнаружил Гольдштейн у пациентов с травмами мозга, и не то, что свойственно компульсивно-обсессивным невротикам. Эти люди совершенно свободно могут позволить себе — когда ситуация требует того — беспорядочность, небрежность, неаккуратность, анархизм, бардак, неуверенность, неточность, нерешительность, сомнения, даже страх (все это вполне допустимо, а иногда даже необходимо как в науке, так и в искусстве, не говоря уже о жизни как таковой).

Таким образом, неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства обычных людей, стимулируют самоактуализированную личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

Приятие (себя, других, природы)

Мне кажется, что очень многие характеристики, отличающие самоактуализированных людей, характеристики, на первый взгляд как будто не имеющие глубинных детерминант, кажущиеся совершенно обособленными, не связанными друг с другом, на самом деле можно понять как разные производные или разные формы проявления одной основополагающей, фундаментальной установки, а именно — отсутствия самодовлеющего чувства вины и стыда. Другое дело невротик — чувство вины терзает его, он порабощен стыдом и движим тревогой. Да что там невротик! Даже среднестатистический представитель на-

шей культуры, так называемый нормальный человек готов поддаться переживанию вины, стыда и тревоги даже в тех случаях, в которых это совершенно не обязательно. Но здоровый человек тем и отличается от среднестатистического, что он живет в ладу с собой, и, если уж на то пошло, не слишком огорчается по поводу своих недостатков.

Он принимает свою сущность, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими ей изъянами и недостатками. Говоря об этом, я вовсе не имею в виду, что ему свойственно самодовольство и самолюбование, что он абсолютно удовлетворен собой. Я хочу сказать, что он умеет сосуществовать со своими слабостями, принимает свою греховность и порочность, умеет относиться к ним так же просто, как мы относимся к природе. Ведь мы же не сетуем на то, что вода мокрая, что камни тяжелые, а деревья по осени желтеют. Как ребенок смотрит на мир наивными, широко распахнутыми глазами, ничего не ожидая и не требуя от него, не критикуя и не оспаривая его, просто наблюдая то, что предстает его взору, точно так же самоактуализированный человек воспринимает свою человеческую природу, природу других людей. Это, конечно же, не тот тип смирения, который исповедуется на Востоке, хотя и смирение свойственно этим людям — особенно когда они оказываются перед лицом тяжелой болезни и смерти.

Заметьте, характеристика, о которой я говорю сейчас, имеет непосредственное отношение к обсуждавшейся выше особой способности самоактуализированных людей. Я хочу напомнить об их способности видеть реальность в ее истинном свете. Эти люди воспринимают человеческую природу такой, какая она есть, а не такой, какой они хотели бы видеть ее. Они смело смотрят на то, что предстает их взгляду, они не прищуриваются и не надевают очки, чтобы разглядеть несуществующее, не искажают и не раскрашивают реальность в те или иные цвета[7].

С наибольшей очевидностью эта способность к полному приятию обнаруживает себя на самом низком уровне потребностей, на так называемом животном уровне. Самоактуализированного человека можно назвать крепким, здоровым животным. Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать вины или стыда по поводу своих позывов. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса и других физиологических влечений. Его приятие распространяется не только на эти, низшие потребности, но и на потребности других уровней — на потребности в безопасности, любви, принадлежности, самоуважении. Все побуждения и импульсы, присущие нормальному человеку, самоактуализированные люди считают естественными и заслуживающими удовлетворения, они понимают, что так распорядилась природа, они не пытаются оспорить ее произвол или навязать ей угодный им порядок вещей. Естественным продолжением способности к приятию становится пониженная способность к отвращению, — неприятные моменты, связанные с

[7] См.: *Argyris C.* Organization and innovation. Homewood, III.; Irwin, 1965.

приготовлением пищи, телесные выделения и запахи, физиологические функции не вызывают у них того отвращения, которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

Этой же способностью к приятию объясняется, вероятно, и тот факт, что самоактуализированным людям чужда всякая поза, что они терпеть не могут позеров. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление — все эти качества совершенно не свойственны им. Они не хотят казаться лучше, чем они есть, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам.

Все вышесказанное еще не означает, что самоактуализированным людям незнакомы чувство вины, стыд, печаль, тревога или самозащитные тенденции, — речь идет о вредной, ненужной, невротической (т.е. нереалистической) вине, о таком же стыде и т.п. Низменные, животные позывы и процессы, а также связанные с ними отправления, такие как секс, уринация, беременность, менструация, старение и т.д., воспринимаются этими людьми совершенно спокойно, как неотъемлемая часть реальности. Здоровая женщина не стыдится быть женщиной, не стыдится своего тела и процессов, происходящих в нем.

Есть только несколько вещей и обстоятельств, способных вызвать чувство вины (или стыд, тревогу, печаль, сожаление) у этих людей, среди них: 1) такие недостатки и пороки, которые человек может победить в себе (например, лень, эгоизм); 2) непреодоленные пережитки психологического нездоровья (предубеждения, зависть, ревность); 3) привычки, которые, хотя и не стали второй натурой, могут оказаться весьма сильными, а также 4) недостатки и пороки той культуры или социальной группы, с которой они, эти люди, идентифицируют себя. В самом общем виде можно сказать, что здоровые люди испытывают дискомфорт только тогда, когда видят, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого, а следовательно, необходимого[8].

Спонтанность, простота, естественность

Самоактуализированных людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т.п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаясь произвести впечатления на окружающих. Это не означает, что их поведение неконвенционально, что оно идет вразрез с условностями и традициями. Если бы мы взялись подсчитать, как часто самоактуализированный человек позволяет себе быть неконвенциональным в поведении, то поверьте,

---

[8] См.: *Adler A.* Social interest. N. Y.: Putnam, 1939; *Fromm E.* Man for himself. N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1947; *Horney K.* Neurosis and human growth. N.Y.: Norton, 1942.

этот показатель был бы не слишком высок. Его нетрадиционность — это не внешняя черта, а глубинная, сущностная характеристика: здоровый человек неконвенционален, спонтанен, естествен скорее и главным образом в своих побуждениях и мыслях, чем в поведении. Он отчетливо осознает, что мир, в котором он живет, полон условностей, что этот мир просто не в состоянии понять и принять его спонтанность. Он не хочет обижать окружающих его людей, он не имеет желания оспаривать принятые ими нормы поведения, и потому с добродушной усмешкой и со всем возможным изяществом подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя. Мне вспоминается, как одному из таких людей присудили премию, над которой он всегда смеялся, и он, не желая делать из мухи слона и обижать людей, хотевших порадовать его, с благодарностью принял эту награду.

Конвенциональность самоактуализированного человека подобна легкой накидке, он, не задумываясь, сбрасывает ее, когда она мешает ему делать то, что он считает важным. Именно в такие моменты в полной мере проявляется его истинная, сущностная неконвенциональность, в которой нет ничего от антиконвенциональности так называемой богемы и нигилистов, которые оспаривают все и вся, сражаются против несущественных, пустяковых ограничений так, словно столкнулись с проблемой вселенского масштаба.

Внутренняя спонтанность обнаруживается у здорового человека и в моменты абсолютной поглощенности важным для него, интересным делом. В такие мгновения он как будто забывает обо всех существующих нормах поведения; глядя на него в минуты увлеченности, можно подумать, что конвенциональность, свойственная ему в повседневной жизни, дается ему ценой титанических усилий воли.

Он расстегивает пиджак конвенциональности и тогда, когда находится в компании друзей, которые не требуют и не ждут от него «соблюдения приличий». Обстоятельства, которые возлагают на здорового человека обязательства по соблюдению условных предписаний, видимо, тяготят его. Подтверждением этому наблюдению может послужить тот факт, что все обследованные нами люди предпочитали именно такие ситуации и такие компании, в которых они были бы свободны от обязанности быть предсказуемыми, в которых они могли бы вести себя свободно и естественно.

Естественным следствием этой характеристики здорового человека или естественной сопутствующей характеристикой является их независимость в нравственных убеждениях; их моральные принципы в большей мере отражают присущее им своеобразие, чем принятые в обществе этические нормы. Не слишком вдумчивый наблюдатель может счесть таких людей аморальными, поскольку они не только склонны пренебрегать условностями, но и могут даже, если того требует ситуация, пойти вразрез предписаниям и нормам. Однако этот наблюдатель будет в корне не прав. Напротив, эти люди — высокоморальны, высоконравственны, хотя их моральные принципы не всегда совпадают с обще-

принятыми. Именно такого рода наблюдения приводят меня к убежденности в том, что так называемое этическое поведение среднестатистического человека настолько конвенционально, что это скорее конвенциональное поведение, нежели по-настоящему этическое, такого рода поведение не основывается на внутренних убеждениях и принципах, это не более чем бездумное следование общепринятым нормам.

Самоактуализированный человек не в состоянии всей душой принять условности окружающего его общества, он не может не видеть повсеместного ханжества и в результате порой начинает ощущать себя шпионом в тылу врага. Иногда следы этого чувства можно заметить даже в его поведении.

Мне не хотелось бы, чтобы у вас сложилось впечатление, будто эти люди постоянно скрывают свое недовольство. Нет, они вполне способны в порыве гнева или раздражения восстать против условностей, против невежества. Порой они пытаются открыть людям глаза, стараются просветить их, рассказать им истину; они выступают в защиту угнетенных и обиженных, а иногда, видя тщетность своих усилий, дают волю скопившемуся гневу, и этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. Я видел самоактуализированных людей в гневе, и для меня совершенно очевидно, что им абсолютно безразлично, какое впечатление они произведут на окружающих, что они не испытывают по этому поводу ни тревоги, ни вины, ни стыда, хотя обычно, когда не затронуты их глубинные, основополагающие убеждения и принципы, они ведут себя вполне конвенционально, не желая обижать или смущать окружающих.

Способность к адекватному восприятию реальности, детская или, если хотите, животная способность к приятию самого себя и способность к спонтанности предполагают, что эти люди умеют четко осознавать свои собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом[9]. Клинические исследования этой характеристики со всей очевидностью подтверждают мысль Фромма[10] о том, что среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле, чего он хочет, что он думает, какова его точка зрения.

Такого рода исследования и открытия позволяют мне постулировать одну из самых фундаментальных характеристик, отличающую самоактуализированных людей от обычных, среднестатистических индивидуумов. Мотивационная жизнь самоактуализированного человека не только богаче, она качественно отлична от мотивации среднестатистического человека. Мне кажется, что самоактуализация предполагает принципиально иную психологию мотивации; мне кажется, что, говоря о мотивации самоактуализированной личности, мы должны гово-

---

[9] См.: *Fromm E.* Man for himself. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1947; *Rand A.* The fountainhead. Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1943; *Reik T.* Listening with the third ear. N.Y.: Farrar, Straus & Giroux, 1948.

[10] См.: *Fromm E.* Escape from freedom. N.Y.: Farrar, Straus & Giroux, 1941.

рить не столько о потребностях дефициентных уровней, сколько о метамотивах или о мотивах роста. Разница между ними столь же фундаментальна, как разница между жизнью и *подготовкой* к жизни. Возможно, что традиционная концепция мотивации применима *только* по отношению к несамоактуализированным людям. Самоактуализированного человека, в отличие от обычного, уже не беспокоят проблемы выживания, он просто живет и развивается. Если побудительные мотивы обычного человека лежат вовне, в возможности удовлетворения потребности, то самоактуализированный человек, напротив, движим внутренними потенциями, изначально заложенными в его природе, требующими своей реализации и развития. Можно сказать проще — самоактуализированный человек устремлен к совершенству, ко все более полному развитию своих уникальных возможностей. Обычный же человек устремлен к удовлетворению тех из своих базовых потребностей, которые еще не получили должного удовлетворения. Нельзя сказать, что самоактуализированный человек, удовлетворив все свои базовые потребности, уже неподвластен импульсам и побуждениям: он тоже работает, тоже старается, тоже притязает, хотя и не в том смысле, какой мы обычно вкладываем в эти слова. В первую очередь он движим потребностью в саморазвитии, в самовыражении и в самовоплощении, т.е. потребностью в самоактуализации. Я все чаще задаю себе один вопрос. Быть может, именно в самоактуализированных людях предельно отчетливо проступает наша истинная, человеческая природа, быть может, именно они ближе всех к сущности понятия «человек», ближе даже с точки зрения таксономии? Этот вопрос неизбежно влечет за собой следующий: вправе ли мы делать хоть какие-то выводы о биологической природе человека, если до сих пор мы изучали только ущербных и недоразвитых или, что еще хуже, «серых», вышколенных, выдрессированных представителей нашего вида?

Служение

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям. В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии[11].

---

[11] См.: The course of human life: A study of life goals in the humanistic perspective / *Buhler C., Massarik F.* (Eds.).N.Y.: Springer, 1968; *Frankl V.* The will to meaning. N.Y.: World Publishing, 1969.

Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься. Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле. Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей — всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей.

За небольшим исключением практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность. Эти люди склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными. Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины. В основе их системы координат или системы ценностей никогда не лежит местечковый патриотизм, как правило, в ней отражен опыт всей истории развития человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией.

Разумеется, такая установка сказывается практически на всех аспектах их жизни. Так, например, один из главных симптомов, с которого мы начинали изучение целостного синдрома самоактуализации и который был обозначен нами как широта (или немелочность), несомненно, является проявлением этой более общей характеристики. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частностей, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, *sub specie aeternitatis* [12] имеет огромное социальное значение. По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализированным людям, их умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам, — свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

Отстраненность; потребность в уединении

Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они *любят* одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек.

---

[12] С точки зрения вечности (*лат.*).

Часто именно благодаря тому, что одиночество не страшит их, этим людям удается сохранить хладнокровие в пылу битвы, они не хватаются за оружие, не поддаются страстям, им чужды хлопоты и заботы обывателя. Им не составляет труда быть отстраненными, сдержанными, спокойными и безмятежными; неудачи и поражения не вызывают у них естественного для менее здоровых людей всплеска эмоций. Даже в самых унизительных ситуациях и даже в окружении самых недостойных людей они умеют сохранять благородство и гордость, и эта способность, вероятнее всего, была бы невозможна, если бы у них не было своего собственного мнения о ситуации, если б они во всем полагались на чувства и мнения других людей. В некоторых ситуациях эта отстраненная сдержанность может перерасти себя и возвыситься до суровой, холодной отчужденности.

Рассматриваемая нами способность, по-видимому, пребывает в тесной связи с некоторыми другими качествами, обнаруживаемыми у этих людей. Во всяком случае, любого из моих испытуемых можно смело назвать объективным (во всех смыслах этого слова) человеком, особенно в сравнении со среднестатистическим человеком. Я уже говорил о том, что для самоактуализированных людей проблемы внешнего порядка более значимы, чем их собственные переживания, и это утверждение справедливо по отношению к ним даже в том случае, если они оказываются в ситуации, угрожающей их желаниям, надеждам, мечтам. Они обладают удивительной по меркам среднестатистического человека способностью к концентрации, которая, в свою очередь, порождает такие эпифеномены, как отрешенность, умение забыть о тревогах и волнении. В частности, эта способность проявляется в том, что даже в критических ситуациях, когда на их плечи сваливается масса проблем, эти люди не страдают бессонницей или отсутствием аппетита, сохраняют хорошее настроение и способны к нормальным сексуальным отношениям.

Отстраненность самоактуализированного человека может стать причиной затруднений в его общении с обычными, «нормальными» людьми, которые склонны интерпретировать его отстраненность как холодность, снобизм, недружелюбие или даже враждебность. Это понятно, особенно если вспомнить, что расхожее представление о дружбе предполагает в ней некую взаимозависимость, отношения, обеспечивающие человеку поддержку, сочувствие, одобрение, участие, тепло. Если понимать дружбу именно так, то, пожалуй, можно сказать, что самоактуализированный человек не нуждается в друзьях. В нашей культуре залогом дружбы является потребность партнеров друг в друге, и очевидно, что средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, — ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей автономностью.

Мы должны понимать, что автономность — это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности, мужество и сила, активный поиск решений, умение не быть пеш-

кой в чужой игре. По мере изучения своих испытуемых я все более убеждался в том, что каждый из них сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни. Это качество сложно обнаружить, его невозможно даже определить каким-то одним термином, но оно имеет чрезвычайно важное, почти решающее значение. Изучая этих людей, общаясь с ними, я понял, что очень многие человеческие качества, которые я прежде воспринимал как нормальные и естественные, на самом деле являются признаками болезни, слабости, ущербности. Например, прежде я не видел ничего прискорбного в том, что многие люди формируют свои суждения не на основе собственных вкусов, предпочтений, принципов или убеждений, а на основе тех вкусов, предпочтений, принципов и убеждений, которые навязываются им рекламой, родителями, телевидением, пропагандой, газетами, назойливыми коммивояжерами и т.п. Многие люди утратили способность к самоопределению, они готовы позволить другим манипулировать собой, согласились быть пешками в чужой игре. Неудивительно, что они так часто испытывают приступы беспомощности, слабости, управляемости. Понятно, что в экономике и политике подобное безволие невозможно, что в этих сферах оно может привести к катастрофическим результатам. Члены демократического общества должны обладать способностью к самоопределению, к свободному волеизъявлению, они должны уметь взять на себя ответственность за принимаемые ими решения.

Результаты обширных исследований, проведенных Ашем[13] и МакКлелландом[14], позволяют нам предположить, что только небольшую часть населения Америки, от пяти до тридцати процентов, в зависимости от конкретных обстоятельств, можно отнести к разряду самоопределяющихся людей. Но в моем исследовании все 100 % испытуемых относились к таковым.

И наконец, я должен сделать заявление, которое вряд ли понравится теологам, философам и ученым. Самоактуализированные люди обладают большей «свободой воли» и они в меньшей степени «детерминированы», чем среднестатистический человек. Понятия «свобода воли» и «детерминизм» принято считать философскими категориями, однако я убежден, что рано или поздно мы дадим им и операциональные определения. В рамках моего исследования они лишены философской особости, я относился к этим понятиям и к феноменам, стоящим за ними, как к эмпирическим реалиям. Выскажу еще более крамольное суждение — я полагаю, что это не только качественные, но и количественные категории, их можно не только обнаружить — их можно и нужно измерять.

---

[13] См.: *Asch S.E.* Studies of independence and conformity // Psychological Monographs. 1956. Vol. 70. № 416.

[14] См.: *McClelland D.* The archiving society. N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1961; *McClelland D.* The roots of consciousness. N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1964; *McClelland D., Winter D.G.* Motivating economic achievement. N.Y.: Free Press, 1969.

Автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность

Поговорим о такой характеристике самоактуализированного человека, которая во многом похожа на уже перечисленные нами. Я имею в виду свойственную этим людям относительную независимость от физической и социальной среды. Главными мотивами самоактуализированного человека являются не потребности дефицитных уровней, а мотивы роста, и потому эти люди почти не зависят от внешних обстоятельств, от других людей и от культуры в целом. Источники удовлетворения потребности в росте и развитии находятся не во внешней среде, а внутри человека — в его потенциях и скрытых ресурсах. Как дерево нуждается в солнечном свете, воде и питании, точно так же всякий человек нуждается в безопасности, любви и уважении, и получить их он может только извне. Но в тот момент, когда он получает их, когда внешние удовлетворители утоляют его внутренний голод, вот тут-то и встает перед ним истинная проблема человеческого бытия, проблема роста и саморазвития, то есть проблема самоактуализации.

Независимость от среды означает более высокую устойчивость перед лицом неблагоприятных обстоятельств, потрясений, ударов судьбы, депривации, фрустрации и тому подобных вещей. Мои испытуемые умудрялись сохранять мужество и самообладание даже в самых тяжелых ситуациях, даже в таких, которые обычного, среднестатистического человека могли бы натолкнуть на мысль о самоубийстве; эту способность я определил как способность к самовосстановлению.

Люди, не достигшие уровня самоактуализации, движимые потребностями дефицитных уровней, *нуждаются* в других людях, поскольку только от других людей они могут получить столь необходимые им любовь, безопасность и уважение. Совсем другое дело — самоактуализированные индивидуумы. Для того, чтобы испытать истинное счастье, им не нужны другие люди; напротив, другие могут даже *мешать* им, могут стать препятствием на пути развития. Источники удовлетворения самоактуализированного человека интраиндивидуальны и никак не опосредованы социумом. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других людей; они не ищут одобрения, похвалы, не ищут даже любви. Признание, популярность, слава, почести, любовь — несущественны для них; все эти вещи не идут ни в какое сравнение с гложущей их потребностью в саморазвитии, с неутолимым стремлением к внутреннему росту[15]. Однако, несмотря на все вышесказанное, мы ни на секунду не должны забывать о том, что самая верная, хотя и не единственная, дорога, ведущая к такого рода автономности, к свободе от любви и уважения, — это полное удовлетворение потребностей в любви и уважении.

---

[15] См.: *Huxley A.* The perennial philosophy. N.Y.: Harper & Row, 1955; *Northrop F.S.C.* The logic of the sciences and the humanities. N.Y.: Macmillan, 1947; *Rand A.* The fountainhead. Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1943; *Rogers C.* On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Свежий взгляд на вещи

Самоактуализированные люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Их восприятие свежо и наивно. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым обычный человек давно привык, которых он даже не замечает. Колин Уилсон назвал эту способность чувством новизны[16]. Для такого человека закат солнца, пусть даже он видит его в сотый раз, будет так же прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые; любой цветок, любой ребенок может захватить его внимание, может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячу цветов и сотни детей. Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы; его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад. Даже повседневность становится для него источником радости и возбуждения, любое мгновение жизни может подарить ему восторг. Разумеется, это не означает, что они постоянно пребывают в экстатическом состоянии или прилагают осознанные усилия, чтобы добиться этого; столь интенсивные чувства они испытывают лишь время от времени, и эти чувства настигают их внезапно. Человек может десяток раз переправиться через реку, а в одиннадцатый раз к нему вдруг возвращается то чувство трепетного восторга, которое он испытал, впервые увидев живописный ландшафт, открывшийся ему с парома[17].

Люди, которых я обследовал, умеют ценить прекрасное, хотя прекрасное каждый из них понимает по-своему. Для одних источником красоты становится природа, другие обожают детей, третьи получают наслаждение от музыки; но всех их объединяет одно — они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни. Так, например, никто из них не исповедовался мне в том, что испытал восторг от посещения ночного клуба или вечеринки, никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги.

И еще одно впечатление, которое я вынес из общения с этими людьми. Для некоторых моих испытуемых секс и все связанные с ним плотские удовольствия — не только источник чувственного удовлетворения, но и источник возвышенных, обновляющих и воодушевляющих переживаний, подобных тем, что дарят им музыка и природа. Подробнее я остановлюсь на этом феномене в следующем разделе.

Очень может быть, что причиной для такой насыщенности субъективного опыта, для такой пронзительности восприятия является особая эффективность их восприятия, умения воспринимать реальность в ее конкретных проявлениях, восприятие реальности *per se*. Можно, пожалуй, сказать, что именно склонность к рубрификации замыливает нам глаза; если явление, человек или ситуация не

---

[16] См.: *Wilson C.* Voyage to a beginning. N.Y.: Crown, 1969.

[17] См.: *Eastman M.* The enjoyment of poetry. N.Y.: Scribner's, 1928.

интересны нам, не содержат в себе прямой выгоды или угрозы, мы отмахиваемся от них, торопимся наклеить какой-нибудь ярлык и забросить в дальний угол привычной категоризации[18].

Я все более и более укрепляюсь во мнении, что неспособность радоваться жизни — один из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы воспринимаем его как само собой разумеющееся и потому недооцениваем; как часто мы отказываемся от радостей жизни, без сожаления и раскаяния меняя их на чечевичную похлебку. Как это ни прискорбно, но мы не бережем своих родных, друзей, детей и раскаиваемся в этом только тогда, когда теряем их. А ведь то же самое можно сказать и о нашем отношении к своему здоровью, об отношении к политическим правам и материальному благополучию, — только лишившись их, мы начинаем понимать их истинную ценность.

Рассуждения Герцберга о производственной «гигиене»[19], понятие St. Neot margin, предложенное Уилсоном[20], равно как и результаты моего собственного исследования «жалоб низших уровней, жалоб высших уровней и метажалоб»[21] — все говорит нам за то, что жизнь наша станет несравненно лучше, счастливее, если мы научимся радоваться ей, если мы испытаем по отношению к ней такое же глубокое чувство благодарности, которое испытывают самоактуализированные люди.

Мистические переживания и высшие переживания

Экспрессивные акты, получившие название мистических переживаний, так хорошо описанные Уильямом Джеймсом[22], достаточно характерны для самоактуализированных людей, хотя и не для всех. Восторг, о котором мы говорили в предыдущем разделе, иногда бывает настолько мощным, пронзительным и всеохватывающим, что его можно назвать мистическим переживанием. Я впервые заинтересовался этим вопросом после общения с некоторыми из моих испытуемых. Когда эти люди рассказывали мне о своих переживаниях, сопровождающих оргазм, у меня поначалу возникало чувство, что я где-то когда-то слышал нечто подобное. Позже я вспомнил, где мне приходилось сталкиваться с очень похожими описаниями — в книгах, описывающих опыты мистического

---

[18] См.: *Bergson H.* Creative evolution. N.Y.: Modern Library, 1944.

[19] См.: *Herzberg F.* Work and the nature of man. N.Y.: World Publishing, 1966.

[20] См.: *Wilson C.* Introduction to the new existentialism. Boston: Houghton Mifflin, 1967; *Wilson C.* Voyage to a beginning. N.Y.: Crown, 1969.

[21] См.: *Maslow A.H.* Eupsychian management: A journal. Homewood, III.: Irwin-Dorsey, 1965.

[22] См.: *James W.* The varieties of religious experience. N.Y.: Modern Library, 1943.

переживания. И в том, и в другом случае речь шла о бескрайних горизонтах, открывающихся взору, о внезапном ощущении абсолютного всемогущества, а одновременно с тем и полной ничтожности, беспощадной беспомощности, о чувстве экстаза, восторга, благоговейного трепета, об утрате ориентации во времени и пространстве, и наконец, о пронзительном ощущении важности происходящего, о чувстве духовного перерождения, личностной трансформации. И те, и другие переживания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

Однако считаю нужным сразу же оговориться, что не стоит искать в этих переживаниях следы божественного промысла или влияние каких-то сверхъестественных сил, пусть даже многие тысячи лет своей истории человек связывал воедино мистическое и божественное. Эти переживания имеют под собой естественную природу, они могут быть изучены с помощью научных методов, и потому я предлагаю более нейтральное определение им — «высшие переживания».

По мере все более тесного знакомства со своими испытуемыми я все более утверждался во мнении, что высшие переживания не обязательно должны быть предельно интенсивными, экстатическими. Описания мистических переживаний в теологической литературе обычно толкуют о них как о состоянии совершенно особом, качественно отличающемся от всех иных переживаний. Однако если мы откажемся от поисков божественных предпосылок высших переживаний, если мы решимся подступиться к ним как к естественному феномену, то очень скоро обнаружим, что высшее переживание — вполне измеримая субстанция, что оно может быть едва выраженным и, наоборот, предельным. Мы обнаружим также, что эти переживания, но только *умеренной интенсивности*, знакомы очень многим людям, быть может, даже большинству людей, и что некоторые люди — и я отношу их к психологически привилегированному сословию — переживают их очень часто, чуть ли не ежедневно.

Можно предположить, что высшее переживание являет собой сгусток всех тех состояний и переживаний, при которых происходит утрата или трансценденция *Я*, например, таких как состояние полной погруженности в проблему, предельной концентрации, или описанное Бенедикт состояние *муга*[23], или интенсивное чувственное наслаждение, не говоря уже о самозабвенной поглощенности музыкальным или художественным произведением. Я не стану останавливаться на этой теме, она достаточно подробно обсуждена в других работах[24].

[23] См.: *Benedict R.* Unpublished lectures on synergy in society, Bryn Mawr, 1942. Experts to be published, American Anthropologist, 1970.

[24] См.: *Laski M.* Ecstasy. Bloomington: Indiana Univ. Press, 1962; *Maslow A.H.* Religions, values and peak experiences. Columbus: Ohio State Univ. Press, 1964; *Maslow A.H.* Toward a psychology being. N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1968; *Maslow A.H.* Lessons from the peak-experiences // Journal of Humanistic. 1962. Vol. 2. P. 9—18; *Maslow A.H.* Theory Z // Journal of Transpersonal Psychology. 1969. Vol. 1. P. 31—47.

За годы своего исследования самоактуализированных людей, которое я начал в 1935 г. (и до сих пор продолжаю), я почти совершенно уверился в том, что людей, причастных к высшим мгновениям постижения Бытия, и людей просто здоровых, людей, живущих в долинах житейских забот, на уровне плато-познания, разделяет гораздо больше, чем это может показаться на первый взгляд. Разумеется, это различие только количественное, оно состоит лишь в степени интенсивности их переживаний, но, тем не менее, оно крайне существенно и влечет за собой весьма важные последствия, некоторые из которых детально изложены в другой моей работе[25]. Если изложить кратко мое отношение к этой проблеме, то можно сказать, что, на мой взгляд, здоровые, самоактуализированные люди, не достигшие пределов высшего переживания, живущие на уровне житейского постижения мира, еще не прошли весь путь к истинной человечности. Они практичны и эффективны, они живут в реальном мире и успешно взаимодействуют с ним, но полностью самоактуализированные люди, которым знакомы высшие переживания, живут не только в реальном мире, но и в более высокой реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансценденции, в мире религии в ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний. Я думаю, что в этом различии есть некие предпосылки для того, чтобы оно стало операциональным критерием «касты» или «класса». Этот критерий может приобрести особую значимость в сфере общественной жизни, — уже на основании тех данных, которыми я располагаю на сегодняшний день, я могу сказать, что из «просто здоровых» самоактуализированных людей получаются хорошие политики, общественные деятели и социальные реформаторы, в то время как люди, живущие на уровне Бытия, больше склонны творить поэзию, музыку, философию, религию.

Gemeinschaftsgefühl[26]

Это слово, изобретенное Альфредом Адлером[27], кажется мне единственно подходящим для описания тех чувств, которые испытывают самоактуализированные люди к человечеству в целом. Самоактуализированного человека отличает глубочайшее чувство идентификации с человечеством, симпатия и любовь к людям, хотя эти самые люди, как я уже отмечал, могут и раздражать его, и вызывать его гнев. Можно сказать, что самоактуализированный человек ощущает себя членом большой семьи, воспринимает людей как своих братьев. Именно потому, что он любит их, их недостатки и глупость огорчают его, а порой даже выводят из себя. Но он прощает им их слабости, потому что других братьев у него нет.

[25] См.: *Maslow A.H.* Theory Z // Journal of Transpersonal Psychology. 1969. Vol. 1. P. 31—47.

[26] Чувство общности (*нем.*).

[27] См.: *Adler A.* Social interest. N.Y.: Putnam, 1939.

Это чувство идентификации с человечеством не выражается явно, осязаемо, порой его можно «проморгать». Но самоактуализированного человека нельзя мерить одной меркой с обычными людьми, — в своих мыслях, побуждениях, эмоциях, поведении он коренным образом отличается от них. Я уже говорил, что порой он чувствует себя чужестранцем, пришельцем, странником в окружении «нормальных» людей. Мало кто способен понять его, хотя он, как правило, не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, несмотря на отчужденность, он глубоко переживает за окружающих его людей, их слабости и пороки печалят его, а иногда даже повергают в отчаяние. Он остро чувствует свою принадлежность к человеческому роду, свое родство с людьми, с этими слабыми, несовершенными созданиями, которых он мог бы презирать, а вместо этого он относится к ним снисходительно, осознавая, что они просто не умеют делать того, что умеет он, не умеют понять тех вещей, которые понятны ему, не умеют увидеть истину, которая так очевидна для него. Такое отношение к людям Альфред Адлер называл братским.

Межличностные отношения

Если в самых общих чертах обрисовать отношения самоактуализированного человека с близкими ему людьми, то можно сказать, что они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека. Самоактуализированный человек склонен полностью забыть о себе, о своих нуждах, он сливается с близким ему человеком, растворяется в нем, становится его частью. Его интимные отношения являют собой пример абсолютной, предельной идентификации. Однако, одним из непременных условий таких отношений является соответствие партнера. По моим наблюдениям, сблизиться с самоактуализированным человеком могут только здоровые люди, люди, приблизившиеся к самоактуализации. Если же мы вспомним, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализированного человека в его взаимоотношениях с людьми.

Одним из следствий этой его разборчивости или избирательности становится тот факт, что у самоактуализированного человека, как правило, немного друзей. Круг его общения достаточно узок — пожалуй, хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех людей, которых он действительно любит, с которыми поддерживает по-настоящему дружеские отношения. Отчасти это можно объяснить высокой его требовательностью к качеству этих отношений, любовь и дружбу самоактуализированный человек понимает как отношения, требующие от человека огромной самоотдачи и огромных затрат времени. Один из моих испытуемых высказался по этому поводу так: «Мне не нужно много друзей. У меня просто не хватит времени на них! Настоящая дружба требует времени». Примерно то же самое мне приходилось слышать и от других моих испытуемых.

Единственным исключением была одна дама. Эта дама была настолько общительна, настолько мила и приветлива, так живо интересовалась жизнью своих многочисленных знакомых, родственников и друзей, так хорошо умела строить свои отношения с ними, что у меня сложилось впечатление, что именно в этом она видит свое главное жизненное предназначение. Эта женщина не работала, и, может быть, именно этим можно объяснить ее пристрастие. Избирательность в общении, свойственная самоактуализированным людям, не вступает в противоречие с присущим им чувством общности (Gemeinschaftsgefühl), с их человеколюбием, добротой, благожелательностью. Они добры или, по крайней мере, терпимы по отношению ко всем людям, причем особую любовь они питают к детям. Они по-настоящему человеколюбивы и сострадательны.

Во взаимоотношениях самоактуализированного человека с близкими ему людьми нет места слащавости, сюсюканью и «телячьим» нежностям. Он может быть жестким и даже резким по отношению к своим близким, если они заслуживают того; особенное неприятие вызывают у него напыщенность, самодовольство, претенциозность. Но в повседневном общении самоактуализированные люди, даже имея дело с неприятными им людьми, не считают нужным демонстрировать свою неблагосклонность. Один из моих испытуемых сказал по этому поводу примерно следующее: «В конце концов, человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства. Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть».

Однако если самоактуализированный человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность всегда обоснована и всегда служит благу ближнего. Вслед за Фроммом мы можем сказать, что эта враждебность имеет реактивный, или ситуационный характер, что в ней нет ничего личностного.

Пожалуй, стоит упомянуть здесь и о том, что каждый из тех людей, с которыми я общался, имеет своих поклонников, почитателей и обожателей. Его отношения с ними можно охарактеризовать как односторонние.

Поклонники требуют от него гораздо больше, чем он готов им дать. Их любовь и обожание отличаются особой настоятельностью, почитатели слишком уж назойливы, и потому эти отношения часто тяготят самоактуализированного человека. Способ его взаимодействия с армией поклонников примерно таков: он любезен и благожелателен с ними, но стремится как можно скорее и по возможности изящно отделаться от них.

Демократичность

Каждого из моих испытуемых можно охарактеризовать как демократичного человека, и это не внешняя, не показная демократичность, она заложена в его характере. Я делаю этот вывод на основании исследования авторитарной

и демократичной структур характера[28], — это достаточно сложное исследование, и поэтому я не стану здесь подробно останавливаться на глубинной подоплеке демократичности, опишу лишь внешние ее проявления. Самоактуализированный человек демократичен в своем поведении. Он готов общаться с любым человеком вне зависимости от его классовой принадлежности, уровня образования, политических убеждений, цвета кожи. Порой может сложиться впечатление, что он просто не замечает, искренне не осознает этих внешних различий, которые для среднестатистического человека столь принципиальны, столь существенны.

Пожалуй, можно предположить, что именно демократичность лежит в основе такой особенности самоактуализированных людей, как их готовность к обучению. Они не боятся показаться несведущими, они готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом. Пожалуй, можно даже сказать, что они не прочь признать свою незначительность. Каждый из них отдает себе отчет в том, сколь малы его познания в сравнении с тем, что он мог знать, с тем, что известно другим людям. С искренним пиететом они относятся к людям, которые знают больше них или умеют делать что-то такое, чего не умеют они. Они готовы восхищаться мастерством столяра, сапожника, шофера, — любой мастер своего дела может рассчитывать на их уважение и даже на восторг.

Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализированный человек прекрасно знает цену разным способностям и разным людям. В дружбе он очень даже разборчив, его друзья, как правило, — из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не происхождением, не цветом кожи, титулом или общественным положением, а исключительно характером, способностями и талантами.

Демократичность самоактуализированных людей проявляется еще в одном присущем им качестве, и это качество, хотя и не столь очевидно, является, на мои взгляд, абсолютной формой выражения рассматриваемой характеристики. Самоактуализированные люди с уважением относятся ко всякому человеку. В любом человеке, будь это подзаборный пьянчуга, преступник, закоренелый подлец, они видят человека. Это не значит, что им неведомы понятия «добро» и «зло», напротив, их представления о добре и зле совершенно четкие и однозначные, они твердо знают, «что такое хорошо и что такое плохо». Оказавшись лицом к лицу со злом, они не прячутся за сомнениями, не демонстрируют ложное великодушие, но смело вступают в единоборство с ним.

---

[28] См.: Creativity and its cultivation / H.H. Anderson (Ed.). N.Y.: Harper & Row, 1959; *Maslow A.H.* Emotional blocks to creativity // Journal of Individual Psychology. 1958. Vol. 14. P. 51—56.

Умение отличать средство от цели, добро от зла

Я обнаружил, что самоактуализированным людям не свойственны терзания по поводу правомерности того или иного своего поступка. Все мои испытуемые, независимо от того, насколько уверенно они формулировали исповедуемые ими нравственные принципы, твердо придерживались их в повседневной жизни. Поведение самоактуализированного человека высоконравственно, а, кроме того, оно и более последовательно, более логично и более однозначно, чем поведение среднестатистического человека. Это люди с твердыми моральными устоями, люди, которые никогда не совершают дурных поступков. Понятно, что их понимание добра и зла, их представления о хорошем и плохом не всегда совпадают с общепринятыми.

Доктор Дэйвид Леви как-то сказал, что в средние века таких людей называли божьими или святыми людьми. Некоторые из моих испытуемых говорили о том, что верят в Бога, но в их описаниях Бог представал скорее как некое метафизическое понятие. Если мы определим веру в терминах социальных отношений и поведения, то всякого самоактуализированного человека, даже самого закоренелого атеиста, мы должны будем признать глубоко верующим человеком. Но если придерживаться общепринятого понимания религиозности, если понимать ее как веру в некое сверхъестественное начало и отправление культовых обрядов, тогда мы придем к прямо противоположному выводу.

В поведении самоактуализированных людей четко проявляется их умение отличать средство от цели. Можно было бы сказать, что эти люди ориентированы на цель, что средства не имеют для них большого значения и всегда подчинены цели. Но это заявление толкает нас к слишком простому пониманию проблемы, в некоторых деталях искажает истину. Дело в том, что самоактуализированные люди часто очень своеобразно понимают саму цель, их поступки зачастую нацелены не на достижение какого-то конкретного результата, хотя и он, в конце концов, не безразличен им. Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса, умеют чувствовать самоценность деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им. Путешествие так же приятно для них, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, самая рутинная работа в их руках становится веселой игрой, способом самовыражения. Этим они похожи на детей, как, впрочем, и многим другим. Вертхаймер заметил как-то, что дети настолько креативны, что способны привнести смысл в любую рутинную, механическую деятельность, такую, например, как перекладывание книг с одного стеллажа на другой, и превратить ее в веселую, забавную игру.

Философское чувство юмора

Своеобразное чувство юмора — одна из первых характеристик самоактуализированных людей, которую мне удалось обнаружить, оно было присуще абсолютно всем моим испытуемым. Вам не удастся заставить этих людей улыбнуться в ответ на плоскую шутку, на то, что кажется смешным обычному человеку. Злобные, обидные или пошлые шутки нисколько не позабавят их. Им по нраву юмор мягкий, философичный юмор, который можно назвать сущностным юмором. В их шутках всегда заметен легкий оттенок грусти, их юмор нацелен на глупость, недостатки, претенциозность, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя венцом творения и «пупом Земли», забывшего, сколь ничтожно малое место отведено ему в универсуме. Самоактуализированный человек способен к самоиронии, однако, она никогда не перерастает в мазохизм или в шутовство. За образец такого чувства юмора можно принять чувство юмора Линкольна. Я уверен, что Линкольн ни разу не позволил себе оскорбительной или унизительной шутки. На мой взгляд, в большинстве его шутливых высказываний, дошедших до нас, обязательно содержится некий подтекст, некое иносказание, его шутки не просто смешны, но и назидательны, как назидательны притчи и басни.

Если взяться за труд количественного измерения чувства юмора, то мне придется признать, что мои испытуемые шутят гораздо реже, чем среднестатистический человек. При всем желании я бы не решился назвать их весельчаками или балагурами, они не блещут остроумием в компаниях, не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей. Философичный юмор самоактуализированного человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот, он порожден ситуацией и вплетен в ее канву, он неотделим от нее, он естествен и спонтанен, его нельзя запланировать или повторить. Неудивительно, что среднестатистический человек, чье чувство юмора не столь утонченно, привыкший хохотать до упаду, до колик в животе, воспринимает этих людей как чересчур серьезных.

Чувство юмора этих людей объемлет собой самые разные аспекты человеческого бытия и проявляет себя в самых разных формах. Можно сказать, что юмор пронизывает само восприятие жизни этих людей. Тщеславие, гордыня, стремление к успеху, суета, амбиции, борьба, — все человеческие недостатки могут показаться им забавными и комичными. В полной мере я осознал их отношение к жизни, когда однажды волей судеб оказался в студии так называемого «кинетического искусства». В небольшом помещении я обнаружил массу разнообразнейших предметов, которые беспорядочно, с дребезжанием и грохотом перемещались в разных направлениях. В этом безумном, хаотичном, грохочущем круговращении я увидел замечательную пародию на нашу жизнь. Так же легко, с юмором эти люди воспринимают и свою профессиональную деятельность. Работа, сколь бы ответственно они ни относились к ней, одновременно является для них и развлечением, и игрой.

Креативность

Креативность — универсальная характеристика всех самоактуализированных людей. У каждого из моих испытуемых я обнаруживал ту или иную форму креативности, которую можно назвать оригинальностью, изобретательностью или творческой жилкой. Креативность самоактуализированных людей имеет ряд специфических особенностей. В полной мере оценить все своеобразие творческих способностей этих людей можно только в контексте других их особенностей, о которых речь пойдет ниже. Креативность этих людей — это не креативность Моцарта, это не гениальность, не специфический дар. Гениальность практически не связана с личностными качествами гения, она непостижима. Глядя на гения, нам остается только констатировать, что он *наделен* гениальностью, что она свойственна ему от рождения. Способности такого качества не нуждаются в поддержке психического здоровья, и потому мы не станем их рассматривать. Креативность самоактуализированного человека сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. Креативность — фундаментальнейшая характеристика человеческой природы, это потенциал, данный каждому человеку от рождения. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни, очень немногие люди выносят ее из детства или, уже повзрослев, вновь обретают ее. Сантайана называл эту способность «вторичной наивностью».

Креативность не ищет себе подтверждений, она не обязательно проявляется в музицировании, стихосложении или занятиях живописью. Это скорее особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализированного человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался креативный человек, что бы он ни делал, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества. В этом смысле звания творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт *видения* может быть креативным.

Я выделил креативность в отдельную характеристику только в демонстрационных целях, понимая, что она неотделима от прочих характеристик самоактуализированного человека. Очень может статься, что креативность в данном случае — лишь одно из проявлений или одно из следствий особой эффективности восприятия, о которой мы говорили выше. Мы вправе сказать, что самоактуализированные люди отличаются более точным и правдивым видением мира и именно потому они креативны.

Кроме того, как мы уже говорили, эти люди в гораздо меньшей степени подвержены влиянию культуры, ее запреты не становятся для них абсолютными, не переходят в разряд внутренних запретов и ограничений, они гораздо менее

«окультурены» по сравнению со среднестатистическим человеком. Понятно, что эта «некультурность» позитивна, и я склонен называть ее спонтанностью. Самоактуализированный человек искренен и естествен, и, возможно, отчасти в этом причина того, что обычные люди часто склонны счесть его одаренным, талантливым человеком. Наблюдения за детьми дают нам основания предполагать, что каждый из нас когда-то обладал этой спонтанностью и, быть может, в глубине души по-прежнему искренен и естествен, но не может проявить этого, скованный тяжелыми цепями запретов и ограничений, налагаемых на нас культурой.

Но если все обстоит именно таким образом, то не вправе ли мы предположить, что, сбросив оковы культуры, мы окажемся в царстве всеобщей креативности?[29]

Сопротивление культуральным влияниям; трансценденция культуры

Самоактуализированных людей нельзя назвать «адаптированными» в обычном понимании этого слова. Адаптация предполагает безоговорочное одобрение культуры и слепую идентификацию с ней. Конечно, самоактуализированный человек существует в рамках конкретной культуры и неплохо ладит с ней, и в то же самое время он сопротивляется ее влиянию[30], он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее. В литературе, посвященной проблемам взаимодействия культуры и личности, почти не исследуется вопрос о сопротивлении личности культуральным воздействиям, а между тем здесь есть проблема. Рисман[31] на примере американского общества со всей наглядностью показал, сколь сильным может быть нивелирующее влияние культуры на человека. Поэтому мне думается, что даже мои достаточно скудные данные могут принести некоторую пользу.

Взаимоотношения самоактуализированного, здорового человека с окружающей его культурой, которая, как правило, менее здорова, чем он, достаточно неоднозначны. В этих взаимоотношениях мне хочется выделить несколько аспектов.

1. Все мои испытуемые вполне «вписываются» в рамки своей культуры. Их поведение, присущая им манера общения и манера одеваться, их пристрастия по отношению к еде мало чем отличаются от поведения, вкусов и пристрастий их сограждан. Но по *сути своей* эти люди неконвенциональны; их ни за что не назовешь элегантными, изящными, модными или шикарными.

---

[29] См.: *Maslow A.H.* Toward a psychology being. N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1968.

[30] См.: *Riesman D.* The lonely crowd. New Haven: Yale Univ. Press, 1950.

[31] См.: *Chenault J.* Syntony: A philosophical premise for theory and research // Readings in humanistic psychology / A. Sutich, V. Vich (Eds.). N.Y.: Free Press, 1969.

Причина этому кроется в том, что они не придают большого значения внешней стороне явлений; нравы, обычаи и законы, принятые в обществе, не то чтобы не вызывают у них раздражение или сопротивление — скорее они не задумываются о них, относятся к этим установлениям так же, как к правилам дорожного движения, видят в них лишь средство, помогающее жить в мире со своим окружением. Здесь вновь обнаруживается их склонность принимать сложившийся порядок вещей, конечно, в том случае, если этот порядок не противоречит их принципам и убеждениям. Мода, стиль прически, формы вежливости — все эти вещи несущественны для них, они не затрагивают их моральных принципов и потому эти люди не считают нужным оспаривать их, они готовы подчиниться им с добродушной ухмылкой.

Эта терпимость ни в коем случае не означает слепой идентификации с нравами и обычаями культуры. Смирение самоактуализированного человека поверхностно и не затрагивает сущностных аспектов его личности. Самоактуализированный человек подчиняется принятым в обществе нормам поведения только потому, что так ему проще жить, он не желает тратить силы на борьбу с несущественными, второстепенными вещами. Но если вдруг та или иная условность становится обременительной для него, если она потребует от него перешагнуть через себя, предъявит права на его силы или время, он сбросит с себя маску приличий как стесняющий его сюртук, и мы со всей очевидностью обнаружим, насколько поверхностна была его конвенциональность.

2. Ни одного из своих испытуемых я бы не назвал революционером или бунтарем. Юношеская потребность в ниспровержении существующего порядка вещей либо вовсе не свойственна самоактуализированным людям, либо давно изжита ими. Они не сжимают кулаки и не требуют немедленных перемен, они не брюзжат по поводу несовершенства общественного устройства, хотя те или иные проявления несправедливости глубоко возмущают их. Один из моих испытуемых в юности был настоящим бунтарем, он был одним из зачинателей профсоюзного движения (в те времена это было очень опасное занятие), но в конце концов преисполнился отвращением к любым проявлениям революционности. Осознав, что в наше время и в условиях нашей культуры социальные реформы не могут быть осуществлены в одночасье, что это вопрос медленного, постепенного развития общества, он посвятил себя преподавательской деятельности. Позицию других моих испытуемых можно охарактеризовать как спокойную, трезвую озабоченность вопросами социального благоустройства. Эти люди, признавая желательность и необходимость перемен в социальном устройстве общества, понимают также, что оно требует времени.

Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Их нельзя назвать радикалами в обычном понимании этого слова, но я полагаю, что они легко *могут* стать таковыми. Во-первых, это, как правило, высокоинтеллектуальные люди,

практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершать и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и переустройству мира. Во-вторых, эти люди — реалисты, они трезво смотрят на жизнь и не пойдут на бессмысленные жертвы. Однако в критических ситуациях они способны пожертвовать любимым делом и заняться активной общественной деятельностью, — примером тому служат организаторы антифашистского движения в нацистской Германии и лидеры Сопротивления во Франции. У меня складывается впечатление, что эти люди не против борьбы как таковой, они не приемлют борьбу бессмысленную и неэффективную.

Хочу высказать еще одно соображение, которое отчасти сможет объяснить «безмятежность» самоактуализированных людей. Дело в том, что они очень любят жизнь и все радости, связанные с ней. А жизнелюбие просто несовместимо с бунтарством и участием в повстанческих движениях, которые требуют от человека полного самоотречения. Похоже, что эти люди не находят для себя возможным пожертвовать удовольствиями, дарованными им жизнью, во имя абстрактных идей и гипотетических благ. В юности многие из них участвовали в тех или иных общественных движениях, активно выражали свое недовольство, протестовали против существующего порядка вещей, требовали радикальных реформ, но с возрастом постепенно поняли, что на скорые перемены рассчитывать не приходится. Самоактуализированные люди спокойно и добродушно принимают культуру, в которой они живут, и ежедневно трудятся во имя ее совершенствования. Они не противопоставляют себя обществу и не пытаются бороться с ним, они чувствуют себя частью этого общества и стараются сделать его лучше.

3. Разговаривая со своими испытуемыми, я обнаружил, что практически каждому из них свойственна некоторая доля отстраненности от окружающей его культуры, и эта отстраненность особенно наглядно проявлялась в ходе бесед об американской культуре, когда мы пытались сравнить ее с другими культурами мира. Эти люди рассуждали о взрастившей их культуре так, словно не принадлежали к ней, их отношение нельзя было назвать ни позитивным, ни негативным. Они одобряли в ней то, что казалось им хорошим, правильным, позитивным, и критиковали то, что считали плохим. Одним словом, они проявляли способность к беспристрастной оценке культуры, они стремились выявить ее положительные и отрицательные черты и, только сопоставив различные ее аспекты, выносили свое суждение о ней.

Ясно, что такого рода отстраненность в корне отличается от так называемого этноцентризма, проявления которого обнаруживаются, например, у людей авторитарного склада, который предполагает не только абсолютное приятие собственной культуры, но и пассивное подчинение ее нивелирующему влиянию. Но отстраненность самоактуализированного человека не имеет ничего общего и со все более распространяющимся в нашем обществе нигилизмом в отношении культуры, с тотальным, слепым ее отторжением. На мои взгляд, наша культура

в конце концов не так уж плоха, если, конечно, сравнивать ее с другими *реально существующими* культурами, а не теми нравами, что царили в Эдеме. (Лозунг «*Даешь Нирвану*!» весьма наглядно демонстрирует эту тенденцию.)

По-видимому, именно описанная нами выше любовь к уединению, свойственная самоактуализированным людям, равно как и их приверженность знакомому и привычному и можно считать истинными причинами присущей им отстраненности от культуры.

4. Отстраненность от культуры означает высокую степень личностной автономности. Самоактуализированный человек строит свою жизнь не по законам общества, не по законам культуры, а, скорее, по общечеловеческим законам и законам его собственной человеческой природы. В отличие от среднестатистического американца, который ощущает себя, прежде всего, американцем, самоактуализированный человек универсален, он принадлежит человечеству. Пожалуй, я бы даже сказал, что он выше своей культуры, если бы не боялся, что меня могут понять слишком буквально — в конце концов, эти люди живут в Америке, работают в Америке, общаются с американцами, едят в американских ресторанах и т.д.

Однако, сравнивая этих людей с другими членами нашего общества, чрезмерно социализированными, роботизированными, этноцентричными, мы вынуждены признать, что если их мировоззрение и не позволяет нам счесть их создателями особой субкультуры, то все-таки мы имеем дело с особой группой «сравнительно неокультуренных» индивидуумов, которые сумели не поддаться нивелирующему влиянию окружающей их культуры. Столь сложные отношения с культурой предполагают, что представители этой группы не могут относиться к ней одинаково, а это значит, что если одни из них склонны, в какой-то мере, принять культуру, то другие в той же мере склонны сторониться ее влияний.

Если согласиться с вышесказанным, то мы вправе выдвинуть еще одну гипотезу. Мы можем предположить, что расовые, этнические и национальные особенности не столь существенны для самоактуализированных людей, что самоактуализированный гражданин мира больше похож на своего столь же самоактуализированного друга иной расы, чем на менее развитого, менее здорового соотечественника.

Таким образом, мы можем, наконец, дать ответ на извечный вопрос: «*Можно ли быть хорошим (здоровым) человеком, живя в несовершенном обществе*?». Если говорить об американской культуре, то мы вправе заявить, что она дает человеку возможность для развития. Здоровые люди, принимая внешние атрибуты культуры, остаются внутренне независимыми от нее. Очевидно, что такая независимость, отчужденность от культуры возможна только в том случае, если сама культура терпима по отношению к независимости, по отношению к личной свободе.

Разумеется, что людей, не приемлющих слепого самоотождествления с культурой, не так уж мало, однако не про всех них мы можем сказать, что они

отличаются отменным психологическим здоровьем. Даже некоторых из моих испытуемых нельзя назвать совершенно свободными от запретов и ограничений, которые налагает на них наше несовершенное общество. Мера их спонтанности и степень самоактуализации обратно пропорциональна тому, в какой мере они вынуждены утаивать, сдерживать или подавлять те или иные свои позывы. Кроме того, следует отметить, что в нашей культуре (как, вероятно, и в любой другой культуре) психологическое здоровье — удел избранных, а значит, они, эти избранные, неизбежно одиноки, и уже хотя бы поэтому не так спонтанны, не так самоактуализированы, как могли бы быть[32].

Несовершенство самоактуализированного человека

Общая ошибка литераторов — романистов, поэтов, эссеистов — заключается в том, что, взявшись за изображение положительного героя, они зачастую представляют его нам исключительно в розовых тонах, в результате чего их герой превращается в пародию на хорошего человека, он настолько неестествен, что вряд ли кто-нибудь пожелает стать похожим на него. Среднестатистический человек, пусть даже сам очень далекий от совершенства, склонен проецировать свое стремление к идеалу, также как и свое представление о вине и о стыде на всех, кого встречает на своем пути. Вспомните, как часто вы готовы были увидеть в своем учителе или наставнике человека очень серьезного, чрезвычайно солидного, чуждого всех земных радостей и наслаждений. Подвигаемые этой же склонностью, многие романисты, пытаясь написать портрет положительного героя, изображают не реального человека с присущими ему слабостями и недостатками, не крепкого, жизнелюбивого здоровяка, а какой-то неестественный, ходульный образ этакого зануды-праведника. А между тем самоактуализированные люди, с которыми мне довелось общаться, — это здоровые, нормальные люди со своими слабостями и недостатками. Так же, как обычные люди, они могут поддаться вредной привычке. Они могут быть занудными, упрямыми, раздражительными. Они не застрахованы от тщеславия, гордости, пристрастности, особенно по отношению к результатам собственного труда, к своим детям и друзьям. Они тоже подвержены вспышкам гнева и приступам меланхолии.

Иногда их поступки могут показаться окружающим жестокими. Но мы не должны забывать, что мы имеем дело с очень сильными людьми. Их жестокость сродни безжалостности хирурга, они могут резать по живому, если ситуация требует того. Например, один из моих испытуемых, обнаружив предательство друга, не колеблясь, прервал все отношения с ним. Или другой пример. Замужняя

[32] Я глубоко признателен Тамаре Дембо за помощь в анализе этой проблемы.

женщина поняла, что не любит мужа, с которым прожила более двадцати лет. Она подала на развод и сделала это почти с жестокой решительностью. Некоторые из них так быстро смиряются со смертью любимого человека, что могут заслужить звания бездушных людей.

Эти люди не только сильны, но и независимы от мнения окружающих. Например, одна из моих испытуемых как-то поведала мне, что однажды на вечеринке она была так раздражена глупостью одной дамы, что не смогла сдержаться и просто послала ее ко всем чертям, шокировав своим поведением и гостей, и хозяев дома. Конечно, можно было бы сказать, что так, мол, и надо обходиться с дураками, если бы не одно обстоятельство — поставленная на место дама страшно обиделась, причем не только на свою обидчицу, но и на хозяев дома. И если наша героиня хотела отделаться от надоевшей собеседницы, то вот хозяева вовсе не хотели разрывать отношения с ней.

Можно упомянуть еще об одной особенности этих людей, которая непосредственно связана с их служением. Погружаясь в какую-то проблему, предельно концентрируясь на ней, они могут просто забыть о своих близких, об их нуждах, заботах и тревогах. В такие минуты для них не существует ничего, кроме их дела, все остальное становится несущественным. В такие минуты они не слышат обращенных к ним вопросов, не выходят к гостям, забывают об элементарной вежливости, могут обидеть и даже оскорбить дорогих им людей. Другие негативные (с точки зрения окружающих) последствия такой отстраненности перечислены выше.

Даже их доброта, их великодушие порой становятся недостатком, так как заставляют их ошибаться. Например, мужчина, отличающийся великодушием, из жалости не решается оставить нелюбимую жену, или часами выслушивает жалобы любителя поплакаться в жилетку, или содержит какого-нибудь негодяя или психопата.

И наконец, эти люди, как я уже говорил, не свободны от чувства вины, от стыда и тревоги, от самобичевания, самоедства и внутренних конфликтов. Но это еще не позволяет нам отказывать им в праве называться здоровыми людьми, так как их чувство вины принципиально отличается от вины невротика.

И представьте себе, в результате своего исследования я пришел к одному очень банальному выводу. Совершенных людей нет! Есть люди, которых можно назвать хорошими, очень хорошими и даже великими. Есть творцы, провидцы, пророки, святые, люди, способные поднять людей и повести их за собой. Таких людей немного, их считанные единицы, но уже сам факт их существования вселяет в нас надежду на лучшее, позволяет с оптимизмом смотреть в будущее, ибо показывает нам, каких высот может достичь человек, устремленный к саморазвитию. Но даже эти люди несовершенны — им, как и простым смертным, знакомы скука, раздражение, гнев, эгоизм и депрессия. Чтобы не испытывать горьких разочарований, мы должны освободиться от иллюзий относительно человеческой природы, должны смотреть на нее трезвым взглядом.

Ценности и самоактуализация

В основании системы ценностей самоактуализированного человека лежит его философское отношение к жизни, его согласие с собой, со своей биологической природой, приятие социальной жизни и физической реальности. Это отношение к жизни тотально и повседневно, его следы можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализированного человека. Все, что он любит или не любит, все, что он одобряет или осуждает, все, что он предлагает или отвергает, все, что радует его или огорчает, все его вкусы, предпочтения и оценки — все это уходит корнями в присущее ему базовое принятие жизни.

Эта характеристика, судя по всему, универсальна и надкультурна, это то общее, что объединяет всех самоактуализированных людей независимо от культуры, взрастившей их. <...>

Я говорил о том, что мои испытуемые во многом схожи, но, несмотря на это, каждый из них абсолютно индивидуален, каждый является самим собой и только собой, — никогда и ни при каких обстоятельствах их не спутаешь друг с другом. Они одновременно и очень похожи, и очень непохожи друг на друга. Это совершенно особая группа людей, она отлична от любой группы из когда-либо описывавшихся в психологической литературе. Каждого из этих людей можно назвать индивидуалистом, но каждый из них в то же самое время является глубоко социальной личностью, личностью, идентифицирующей себя со всем человечеством. В отличие от других людей, эти люди сумели приблизиться и к своей человеческой, общевидовой природе, и к своей уникальной, индивидуальной природе.

Самоактуализация и преодоление дихотомий

В этом разделе мы, наконец, можем позволить себе сформулировать одно очень важное теоретическое положение, которое закономерно вытекает из нашего исследования феномена самоактуализации, и акцентировать на нем ваше внимание. По ходу этой главы, как и в предшествующих главах, я несколько раз упоминал о том, что разнообразные понятия и феномены, которые принято считать антагонизмами друг другу, не являются таковыми на самом деле, им навязано это противостояние и навязано оно именно искаженным представлением о них *нездоровых людей*, людей, не достигших уровня самоактуализации. Самоактуализированный индивидуум изжил в себе эти дихотомии, преодолел атомизм, объединил частности в общее, поднялся на уровень наджитейской целостности. И все-таки мне хочется отослать вас за подробной аргументацией к другим работам[33].

[33] См.: *Maslow A.H.* Synergy in the society and in the individual // Journal of Individual Psychology. 1964. Vol. 20. P. 153—164.

Например, такие извечно непримиримые антагонизмы, как сердце и разум, инстинкт и логика не являются таковыми для здорового человека; он не видит здесь противоречия, они синергичны для него, потому что говорят ему об одном и том же, устремляют его к одной цели. Иначе говоря, желания самоактуализированного человека не вступают в конфликт с разумом. Перефразируя известное изречение Блаженного Августина: «Люби Господа и поступай, как знаешь», можно сказать так: «Будь здоров и доверяй своей природе».

В сознании самоактуализированных людей нет места дихотомии «эгоизм—альтруизм». Здоровый человек в каждом своем поступке одновременно *и* эгоистичен, *и* альтруистичен <...>. Его жизнь одновременно и духовна, и низменна, его чувственность достигает такой силы, что даже секс может стать для него дорогой в высшие, «религиозные» сферы. Долг не отменяет для него удовольствия, работа не мешает игре, — напротив, обязанность становится удовольствием, а работа превращается в игру, когда человек, добродетельно исполняя свой общественный долг, находит в нем наслаждение и счастье. Если, как мы обнаружили, индивидуализм и социальность могут гармонично уживаться в человеке, то почему мы так настойчиво продолжаем их противопоставлять? Если зрелый человек может быть по-детски наивным и простодушным, то так ли уж велика разница между взрослым и ребенком? Если самые нравственные люди оказываются и самыми чувственными людьми, то нужно ли мучиться выбором между духовной жизнью и жизнью животной?

Все сказанное выше в равной степени справедливо и по отношению к таким дихотомиям, как доброта—жестокость, конкретность—абстрактность, приятие—отвержение, индивидуальное—общественное, конформизм—нонконформизм, отчуждение—идентификация, серьезность—юмор, дионисизм—аполлинизм, интраверсия—экстраверсия, увлеченность—небрежность, серьезность—фривольность, конвенционализм—независимость, мистика—реальность, активность—пассивность, мужественность—женственность, вожделение—любовь, Эрос—Агапэ и по отношению к прочим дихотомиям. Невротический антагонизм между *Ид*, *Эго* и *Суперэго* у этих людей преодолен, он трансформирован в отношения синергизма и сотрудничества. Психическая жизнь этих людей целостна и едина, ее невозможно расчленить на отдельные сферы, их когнитивные процессы существуют в неразрывном, организмическом, анти-аристотелевском единстве с их влечениями и эмоциями. Их высокое начало пребывает в полном согласии с низким, животным началом, в результате чего то, что прежде было дилеммой, становится единством, новой сущностью или, как это ни парадоксально, перестает быть дилеммой. Если мы знаем, что противоборство между мужским и женским началом — это не что иное, как признак незрелости, ущербности, отклонения от роста и развития, то надо ли делать выбор между этими двумя крайностями? Разве возможен сознательный выбор в пользу патологии? Если мы понимаем, что здоровая женщина

воплощает в себе и добродетели, и пороки, то стоит ли выбирать между добродетельной женщиной и женщиной порочной?

Самоактуализированного человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия; они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии. Я убежден, что особое внимание, которое уделяет наука незрелости, нездоровью, патологии, крайне негативно отражается на ее развитии, порождает ущербную психологию и ущербную философию. Базисом универсальной науки о человеке должно стать изучение самоактуализированной личности.

Г. Прайветт

[Сравнительный анализ пикового переживания, пиковой деятельности и потока]*

На протяжении 20—25 последних лет происходит «тихая революция»[1] или «разумная эволюция»[2], подталкивающая психологию в сторону гуманитарной науки, которая изучает целостного человека и служит широким, адекватным основанием психологической помощи[3]. В предшествующие полвека психология ориентировалась главным образом на изучение *поведения* путем лабораторных экспериментов и на исследование *патологии* в связи с клинической практикой. Появившиеся сравнительно недавно гуманистическая, экзистенциальная и феноменологическая точки зрения делают акцент на более целостной психологии, которая рассматривает *переживаемое* (experience)[4], наряду с поведением и *пози-*

---

* *Privette G.* Peak experience, peak performance and flow: A comparative analysis of positive human experiences // Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 45. № 6. P. 1361-1368. (*Перевод Е.Н. Осина*).

[1] См.: *Rogers C.* Carl Rogers on Personal Power. N.Y.: Dell Publishers, 1977.

[2] См.: *Landsman T.* Psychology as the science of behavior and experience // Humanistic psychology: New Frontiers / D. Nevil (Ed.). N.Y.: Gardner Press, 1977.

[3] См.: *Giorgi A.* Psychology as a Human Science: A Phenomenologically Based Approach. N.Y.: Harper and Row, 1970.

[4] См.: *Gendlin E.* Experiencing the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective. N.Y.: Free Press, 1962; *Landsman T.* Human Experience and Human Relationship // Personality Theory and Counseling Practice. Gainesville: University of Florida, 1961; *Rogers C.* Carl Rogers on Personal Power. N.Y.: Dell Publishers, 1977; *Smith B.* Humanism and behaviorism in psychology: Theory and practice // Journal of Humanistic Psychology. 1978. Vol. 18. № 1. P. 27—36.

[Термин *experience*, который здесь переведен как *переживаемое*, означает совокупность содержаний сознания, непосредственно (без посредства умозаключения) воспринимаемых в данный момент времени. Однако здесь можно говорить и о *субъективном опыте* (subjective experience). Под эту более широкую формулировку подпадает ряд различных употреблений слова *субъективный*. Во-первых, *субъективное* значит ограниченное пределами личного опыта, приватное, не публичное (недоступное наблюдению кого-либо, кроме данного лица, и строгой проверке). Во-вторых, *субъективное* значит воображаемое, т.е. не соответствующее внешней действительности. В третьих, *субъективное* относится к ощущениям, которые индивид не свя-

тивное, наряду с патологическим[5]. Эта «третья сила» не только вносит интересное и важное содержание в психологию, но и предлагает новую методологию[6], которая позволяет включить в исследование личности в качестве основного материала данные как субъективного опыта, так и поведения.

Третьим компонентом науки, дополнительным к ее содержанию и методологии, является систематическая организация знаний[7]. Цель настоящей статьи состоит в организации знаний о трех феноменах позитивного опыта. Для достижения этой цели рассматриваются и поясняются данные исследования этих феноменов и, главное, проводится их сопоставление. В литературе по гуманистической психологии встречаются два конструкта[8], которые описывают глубокий позитивный опыт. Во-первых, пиковое переживание (*peak experience*), которое определяется как момент глубокого опыта, высоко оцениваемого субъектом[9]. Во-вторых, пиковая деятельность (*peak performance*), которая определяется как эпизод сверхнормативного функционирования[10]. В том и другом конструкте представлены как оптимальные уровни функционирования, так и субъективный опыт, который не зависит от конкретного вида поведения — это может быть, к примеру, межлич-

---

зывает с внешним миром, например, к тем, которые информируют о состоянии собственного организма. И, наконец, *субъективное* как зависимое от индивидуального способа наблюдения или суждения, от системы ориентиров или ценностей конкретного человека. В данном контексте слово *переживаемое* может включать элементы всех указанных словоупотреблений. — *Ред.-сост.*].

5 См.: *Maslow A.* Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1962. [Рус. пер. см.: *Маслоу А.* Психология бытия. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. — *Ред.-сост.*].

6 См.: *Jourard S.* Disclosing Man to Himself. Princeton: Van Nostrand, 1968; *Kelly G.* Humanistic Methodology in Psychological Research // Journal of Humanistic Psychology. 1969. Vol. 9. № 1. P. 53—65; *Price D., Barrell J.* An experiential approach with quantitative methods: A research paradigm // Journal of Humanistic Psychology. 1980. Vol. 20. № 3. P. 75—95.

7 См.: *Polanyi M.* Personal Knowledge: Towards a Post-critical philosophy. N.Y.: Harper and Row, 1964. [Рус. пер. см.: *Полани М.* Личностное знание. На пути к посткритической философии. М.: Прогресс,1985. — *Ред.-сост.*]

8 Термин *конструкт* (construct) — понятие, в определении которого, в отличие от термина *понятие* (concept), подчеркивается его прямая связь с эмпирическими данными. — *Ред.-сост.*

9 См.: *Laski M.* Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences. Bloomington: Indiana University Press, 1962; *Maslow A.* Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1962; *Maslow A.* Religions, Values, and Peak-experiences. Columbus: Ohio State University Press, 1964; *Maslow A.* The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971. [Рус. пер. см.: *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. — *Ред.-сост.*]

10 См.: *Privette* G. Factors associated with functioning which transcends modal behavior (Doctoral dissertation, University of Florida, 1964) // Dissertation Abstracts, 1964, 25, 3406. (University Microfilms No. 64-11552); *Privette G.* Transcendent functioning // Teachers College Record. 1965. Vol. 66. № 8. P. 733—739; *Privette, G.* Transcendent functioning: The full use of potentialities // Ways of Growth / H. Otto, J. Mann (Eds.). N.Y.: Grossman Publishers, 1968; *Privette G.* Dynamics of peak performance // Journal of Humanistic Psychology. 1981. Vol. 21. № 1. P. 57—67; *Privette G.* Two topologies of peak performance: Correlates of a personality construct (No. 8217). Pensacola: University of West Florida, September 1982. (NTIS No. PB 82-194481); *Privette G., Landsman T.* Factor analysis of peak performance: The full use of potential // Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44. P. 195—200.

ностное взаимодействие. Итак, общим для конструктов пикового переживания и пиковой деятельности является то, что они представляют собой модели оптимального опыта человека, подобно тому, как конструкт самоактуализации является моделью личностного развития[11]. В этом смысле пиковое переживание и пиковая деятельность являются прототипами и родовыми конструктами[12].

Третий феномен, поток, определяется как субъективный опыт, неразрывно связанный с наслаждением[13]. Он сходен как с пиковым переживанием, так и с пиковой деятельностью, поскольку включает в себя радость и чувство ценности пикового переживания, а также поведение пиковой продуктивности. Поток сам по себе не подразумевает оптимальную радость и продуктивность, но может включать в себя либо одно из них, либо оба.

Целостное и детальное описание каждого из этих феноменов говорит о том, что они перекрываются. Рассмотрение этой очевидной взаимосвязи необходимо как для теории, так и для практики. Можно ожидать, что описания пикового переживания, пиковой деятельности и потока будут совпадать по многим пунктам, поскольку каждый из этих феноменов представляет собой разновидность позитивного субъективного опыта. Более того, одно и то же событие может включать в себя несколько этих разновидностей. Конструкты, используемые в этом случае совместно, позволяют рассмотреть данное событие с различных точек зрения. С другой стороны, каждый конструкт описывает особый вид опыта, который может возникать изолированно. Следовательно, каждый конструкт включает в себя характеристики, общие с другими конструктами, и собственные характеристики, и может быть рассмотрен как синдром, то есть как паттерн признаков, который в каком-то конкретном случае необязательно присутствует целиком.

Настоящее исследование представляет собой анализ тех детальных описаний указанных феноменов, которые приводятся в публикациях исследователей и теоретиков. Определение и прояснение общих и отличительных характеристик пикового переживания, пиковой деятельности и потока проводится путем их сравнения.

Пиковое переживание

Маслоу пишет, что пиковые переживания — это

> моменты наивысшего счастья и реализации потенциальных возможностей[14].

---

[11] См.: *Maslow A.* The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971.

[12] ***... являются прототипами и родовыми конструктами*** — то есть являются первичными, эталонными понятиями — образцами для представителей целого класса сходных явлений. — *Ред.-сост.*

[13] См.: *Csikszentmihalyi M.* Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975; *Csikszentmihalyi M.* Play and intrinsic rewards // Journal of Humanistic Psychology. 1975. Vol. 15. № 3. P. 41—63; *Furlong W.* The fun in fun // Psychology Today. 1976. Vol. 10. № 1. P. 35—38.

[14] См.: *Maslow A.* Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1962. P. 69.

В пиковых переживаниях он находит такой уровень субъективного опыта, который превосходит повседневный опыт по своей интенсивности, смыслу и богатству содержания. Лич определяет пиковое переживание как

> субъективно ценное переживание, характеризующееся такой интенсивностью восприятия, глубиной чувств или осознанием глубокой значимости, которые приводят к его выделению по контрасту с переживаниями, окружающими его в пространстве и времени[15].

Ласки, при изучении «экстаза», дополнительно определяет пиковое переживание как

> радостное, преходящее, неожиданное, редкое, ценное и необычное до такой степени, что зачастую кажется проявлением сверхъестественных сил[16].

Маслоу и Ласки собирали, с помощью интервью и опросников, ретроспективные самоотчеты о пиковых и экстатических переживаниях. В исследовании принимали участие студенты, друзья, а также люди, приглашенные по почте и радио — разнообразная, но не случайная выборка. Странные ответы не включались в анализ содержания. Она согласна, что на основании этих данных сделать вывод о каких-либо индивидуальных различиях в способности испытывать экстаз невозможно.

Пиковая деятельность

Пиковая деятельность является эталоном максимального использования потенциала человека; она более эффективна, креативна и продуктивна, чем привычное поведение, или превосходит его в каком-то другом отношении. Операционально, с целью исследования, пиковую деятельность определяют как «поведение, превосходящее обычное поведение». При этом подразумевается, что человек использует в полную силу свою какую-то способность. Пиковая деятельность — это высокий *уровень* функционирования, не обусловленный каким-то определенным *видом* деятельности. Следовательно, он может проявиться в любой деятельности: как креативность в занятиях искусством, физическая сила в критической ситуации, ловкость в спорте, хорошее владение какой-либо теоретической проблемой или богатство межличностных взаимоотношений. Пиковая деятельность может быть единичным эпизодом жизни, но может возникать и часто, а иногда воспроизводится постоянно. В качестве конструкта-прототипа, понятие пиковой деятельности полезно для теоретического осмысления по-

---

[15] См.: *Leach D.* Meaning and correlates of peak experience (Doctoral dissertation, University of Florida, 1962) // Dissertation Abstracts. 1963. 24. 180. P. 11 (University Microfilms, № 63-0264).

[16] См.: *Laski M.* Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences. Bloomington: Indiana University Press, 1962. P. 5.

тенциала человека и обнаружения характеристик, общих для всех видов опыта, связанных с реализацией его способностей[17].

Целостное описание пиковой деятельности сделано недавно на основании теоретических работ и факторного анализа ретроспективных самоотчетов 120 респондентов, данные которых были систематически отобраны из большого массива материалов. В этом исследовании участвовали 4 группы респондентов, работающих в области психологии, профессиональной переподготовки, последипломной подготовки психологов-консультантов и в области искусства; они описывали свои переживания в различных видах деятельности. Частота возникновения пиковой деятельности среди населения в целом не изучалась[18].

Поток

Чиксентмихайи описал состояние потока как опыт, который человек обычно испытывает во время игр и, при определенных условиях, в других видах деятельности[19]. Поток определяется как наслаждение деятельностью (*enjoyment*), внутренне вознаграждающее или аутотелическое переживание. Люди, как правило, стремятся к потоку ради самого потока. Они наслаждаются им.

Поток варьирует начиная с монотонного, почти автоматического поведения с незначительным увеличением удовольствия от деятельности и кончая очень сложным поведением. Так, микропоток жевания резинки, может быть незначительным, тогда как глубокий поток, иначе говоря, макропоток разворачивается на всю глубину, во всем диапазоне потенциала и может сопровождаться переживанием экстаза. Чиксентмихайи обнаружил, что чаще всего люди испытывают поток в игровом поведении. Игры (games and play) можно рассматривать как виды поточной деятельности, как

> структуры действий, которые незамедлительно максимизируют внутренние вознаграждения их участнику[20].

Деятельность вознаграждает сама себя. Ключевым для ситуации потока является вызов (*challenge*), соответствующий умению (*skill*) человека. Когда такое согласование происходит, возникает поток, уносящий прочь скуку и тревогу.

---

[17] См.: *Privette* G. Factors associated with functioning which transcends modal behavior (Doctoral dissertation, University of Florida, 1964) // Dissertation Abstracts, 1964, 25, 3406. (University Microfilms № 64-11552); *Privette, G.* Transcendent functioning: The full use of potentialities // Ways of Growth / H. Otto, J. Mann (Eds.). N.Y.: Grossman Publishers, 1968.

[18] См.: *Privette G.* Dynamics of peak performance // Journal of Humanistic Psychology. 1981. Vol. 21. № 1. P. 57—67; *Privette G.* Two topologies of peak performance: Correlates of a personality construct (№ 8217). Pensacola: University of West Florida, September 1982 (NTIS № PB 82-194481).

[19] См.: *Csikszentmihalyi M.* Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

[20] См.: *Csikszentmihalyi M.* Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975. p. 21.

Чиксентмихайи анализировал ретроспективные самоотчеты о потоке, собранные у скалолазов, композиторов, танцоров, шахматистов и баскетболистов[21]. Уровни умений в той или иной деятельности участников исследования были различными. Поэтому уровни функционирования и степень наслаждения деятельностью не служили критериями для определения данного конструкта и выявления данного переживания. Поток выдвигает на первый план наслаждение деятельностью (*enjoyment*). Конструкт потока представляет собой образцовый пример внутренней мотивации и вознаграждения.

Источники

В основе рассмотренных конструктов лежит предположение о том, что соответствующий опыт может происходить во множестве деятельностей. Некоторые виды поточной деятельности, можно считать внутренне вознаграждающими по своей природе. Чиксентмихайи исследовал ключевые виды поточной деятельности или общие источники (*triggers*) потока — игры. Дополнительно к этому он ссылается на творческую и поисковую научную деятельность, на трансцендентальные, пиковые и религиозные переживания, на коллективные ритуалы, на практики дзен-буддизма, йоги и других состояний медитации.

Источники пиковой деятельности не изучались систематическим образом и поэтому не установлены. Тем не менее, когда Прайветт просила рассказать о каком-нибудь эпизоде пиковой деятельности, люди говорили о кризисе смерти[22] (20), эстетическом опыте (28), интеллектуальной работе (21), занятиях спортом (20), межличностных отношениях (14) и о другом (17)[23].

Некоторые общие источники были установлены для пиковых переживаний. Так, Ласки, опираясь на данные опрошенной группы, обнаружила следующие источники экстаза (в порядке убывания частотности):

> искусство, природа, сексуальная любовь, религия, упражнения и движение, творческая работа, «прекрасное», рождение ребенка, научное познание, воспоминание и самонаблюдение, поэтическое познание[24].

Маслоу, также эмпирически, обнаружил, что в качестве источников пиковых переживаний чаще всего выступают музыка и секс[25]. Он предполагает, что есть связь между пиковой деятельностью и пиковым переживанием:

---

[21] См.: *Csikszentmihalyi M.* Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

[22] Здесь, по-видимому, имеется ввиду ситуация, угрожающая жизни опрашиваемого или близких ему людей. — *Ред.-сост.*

[23] См.: *Privette G.* Dynamics of peak performance // Journal of Humanistic Psychology. 1981. Vol. 21. № 1. P. 57—67. [В круглых скобках указано число случаев или респондентов. — *Ред.-сост.*]

[24] См.: *Laski M.* Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences. Bloomington: Indiana University Press, 1962. P. 492.

[25] См.: *Maslow A.* The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971.

Похоже, что любое переживание действительного превосходства, действительного совершенства ... склонно к тому, чтобы вызвать пиковое переживание, хотя и не всегда[26].

И наоборот, получены данные, что пиковое переживание или сильная радость запускают позитивную деятельность[27].

Образцовые деятельности

Когда радостное событие не включает в себя конкретного поведения высокой продуктивности, то оно является только пиковым переживанием. Если же высокоэффективная деятельность не сопровождается радостью и наслаждением, то это событие будет только пиковой деятельностью.

В случаях незначительной радости и продуктивности деятельность может быть только поточной. Взаимосвязь образцовых деятельностей (*prototypic activities*) пикового переживания, пиковой деятельности и потока можно представить графически (см. рис. 1). Затем, в обсуждении, будет проведено их базовое сравнение.

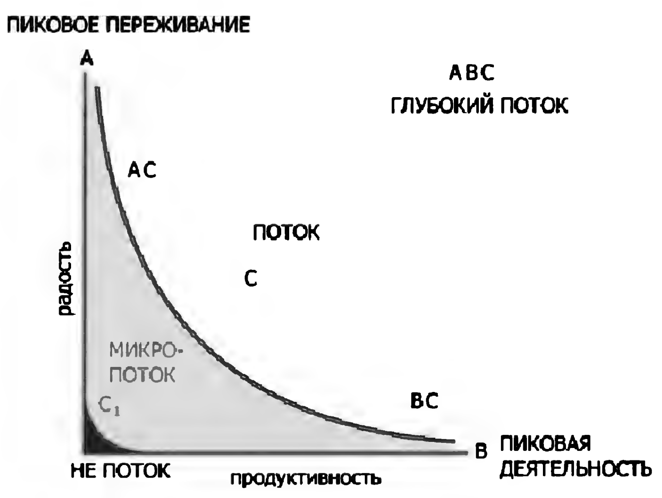


Рис. 1. Взаимосвязь конструктов и представляющих их деятельностей

A = пиковое переживание: слушание музыки, рождение ребенка. **B** = пиковая деятельность: кризис, плацебо. **C** = поток: приятное катание на велосипеде, игра. **ABC** = пиковое переживание, пиковая деятельность и глубокий поток: наслаждение быстрым бегом, занятие живописью, пиковый опыт спортивных рекордов. **AC** = пиковое переживание и поток: катание на велосипеде, скайдайвинга [полета до раскрытия парашюта. — *Пер.*], секс. **BC** = пиковое выполнение и поток: наслаждение успешным занятием живописью или бегом. **C_1** = микропоток: жевание резинки

[26] См.: *Maslow A.* The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971. P. 17.

[27] См.: *Mogar R.* Psychedelic (LSD) research: A critical review of methods and results // Challenges of humanistic psychology / J. Bugental (Ed.). N.Y.: McGraw-Hill, 1967.

Прекрасным примером единичного события, которое отвечает критериям всех трех видов опыта (ABC на рис. 1), являются описанные в исследовании Равиццы пиковые переживания, связанные с успехом, или пиковой деятельностью в спорте, т.е. в деятельности, связанной и с потоком[28]. Характеристики опыта, указанные его респондентами, обнаруживают четкую связь не только с пиковым переживанием, но и с пиковой деятельностью, и состоянием потока.

С другой стороны, пиковое переживание — например, слушание музыки (A) — может быть не связано с пиковой деятельностью, за исключением эпизодов аллоцентрического восприятия, описанных Шахтелем[29]. Слушание музыки, скорее всего, не является глубоким потоком или макропотоком, но может служить примером микропотока. На пиковые переживания нередко ссылаются в случаях рождения ребенка и секса, но сами по себе, ни то ни другое пиковой деятельностью не является. Событие рождения ребенка, как правило, не является опытом потока; секс же, напротив, нередко приводит к нему.

Критические ситуации, в особенности кризис близкой смерти, могут вызывать пиковую деятельность (B), но, как правило, не состояния потока. Аналогичным образом, реакции на плацебо, гипноз и биологическую обратную связь могут быть связаны исключительно с пиковой деятельностью.

Чиксентмихайи не сообщает о том, что поведение потока осуществляется на сверхнормативном уровне[30]. Похоже, что многие эпизоды спорта и игр, связанные с потоком (C), являются приятными и захватывающими, однако не несут с собой ни пиковой деятельности, ни глубины чувств и восприятия, характерной для пикового переживания.

Сравнение конструктов

Подробное описание содержания трех вышерассмотренных конструктов в теоретических и исследовательских работах содержит такое количество характеристик и семантических различий, что сразу приводит в замешательство и производит впечатление полного беспорядка. В этом разделе сравнение этих характеристик проводится тремя способами. Во-первых, в табл. 1 представлены собственные характеристики каждого конструкта, взятые максимально точно из описаний в литературе, на которую приведены ссылки. Полученное в результате сопоставительное описание конструктов является результатом интерпретации и сокращения данных, и может использоваться как справочная информация. При желании этот анализ можно повторить, следуя по ссылкам табл. 1, указываю-

28 См.: *Ravizza K.* Peak experiences in sport // Journal of Humanistic Psychology. 1977. Vol. 17. № 4. P. 35—40.

29 См.: *Schachtel E.* Metamorphosis. N.Y.: Basic Books, 1959. [Шахтель различает аллоцентрическое восприятие, ориентированное на объект, и аутоцентрическое, сосредоточенное на самом субъекте. — *Пер.*]

30 См.: *Csikszentmihalyi M.* Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975; *Csikszentmihalyi M.* Play and intrinsic rewards // Journal of Humanistic Psychology. 1975. Vol. 15. № 3. P. 41—63.

Таблица 1

Сравнительный анализ пикового переживания, пиковой деятельности и потока

КАЧЕСТВА	ПИКОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ[a]	ПИКОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ[b]	ПОТОК[c]
Собственные качества	трансперсональность (А, В)	ясный фокус (А, В, С)	наслаждение (по определению)
Интенсивность	высокая степень радости (по определению)	≠ высокий уровень продуктивности (по определению)	≠ необязательно, высокая степень радости или высокая продуктивность (предполагается)
Аспект активности	высокий уровень активности поведения необязателен (А)	≠ поведение высокого уровня активности (по определению)	≠ поведение, высокий уровень активности необязателен (В)
Аспект пассивности	перцептивное, рецептивное, пассивное (В)	≠ взаимодействие, реактивность (А, В, С)	≠ активность, взаимодействие с миром (А, В)
Аспект взаимоотношений	единство, слияние (А, В) ?	≠ столкновение (В, С, предполагается) ≠ невозможность соучастия (В, С, не всегда)	≠ слияние с миром (А) ≠ возможность соучастия (А)
Переживание себя	утрата себя (А, В) незаменимость себя (А, В)	≠ сильное чувство себя (А, С, не всегда) понимание себя (А, В)	≠ утрата *Я* (А) ясность роли (А)
Мотивация	нет или метамотивация (А, В)	≠ намерение (А, В, С)	≠ внутренняя мотивация (А)
Процесс	спонтанный, вызванный (А)	≠ спонтанный, вызванный (описание)	≠ структурированный, запланированный, привычный (А)
Знание процесса	? здесь-и-сейчас, непривычный (В)	знакомый ранее (А, В) ≠ новый по действиям (С)	знакомый ранее (А) ≠ отработанный, структурированный правилами (А)
Конечная цель процесса	окончание, завершение (В)	≠ стремление к завершению (А, В, С)	≠ заданная структура целей (А)
Вид процесса	даосское, спонтанное (В)	спонтанное, свободное (А, В, С)	действие следует за действием (А, В)
Характеристики	радость, благодать (А, В) бытийная ценность (А) чувство предельной силы (В) невыразимость (А, В) игривость (А, В) преодоление противоположностей (А)	чувство удовлетворения (А, В, С) ценное, захватывающее (А, В, С) осознание собственной силы (А, В, С) не хватает слов (А, В, С) ≠ нет игривости (В, С) ?	наслаждение, возможно, экстаз (А) аутотелическое (А) чувство контроля (А) ? ≠ игра (по определению) слияние противоположностей (А)
Фокус	внимание, абсорбция (А)	ясный фокус: абсорбция (А, В, С)	суженное поле стимулов (А)
Ориентация	вне времени и пространства (А) временность (по определению)	перекрывает другие ощущения (В, С) временность (операциональное определение)	утрата времени и пространства (А) временность (В)

Примечание к табл. 1: ≠ — характеристики не совпадают; ? — характеристика не была эксплицитно описана в связи с данным видом опыта.

a. Maslow: A = *Maslow A.* The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971. P. 260—266; B = *Maslow A.* Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1962. P. 97—108.

b. Privette: A = *Privette G.* Dynamics of peak performance // Journal of Humanistic Psychology. 1981. Vol. 21. № 1. P. 57—67; B = *Privette G.* Two topologies of peak performance: Correlates of a personality construct (№ 8217). Pensacola: University of West Florida, September 1982. (NTIS № PB 82-194481), сопоставление в табл. 2; C = Privette G. Two topologies of peak performance: Correlates of a personality construct (№ 8217). Pensacola: University of West Florida, September 1982 (NTIS № PB 82-194481), сопоставление баллов различия в табл. 4.

c. Csikszentmihalyi: A = Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975; B = Csikszentmihalyi M. Play and intrinsic rewards // Journal of Humanistic Psychology. 1975. Vol. 15. № 3. P. 41—63.

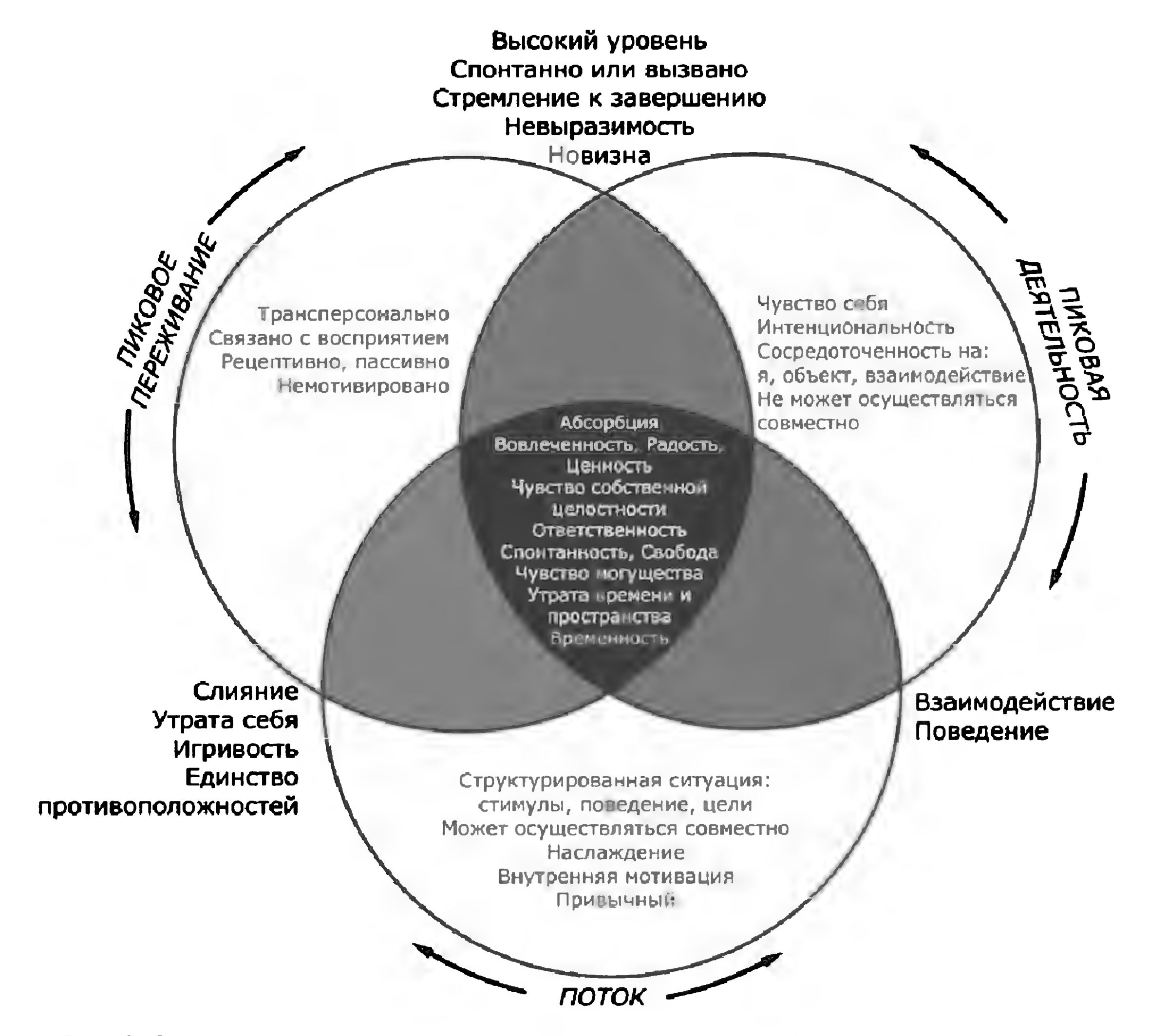


Рис. 2. Сопоставление пикового переживания, пиковой деятельности и потока

щим на теоретический или исследовательский источник, откуда взят каждый признак. Во-вторых, сопоставление конструктов дано в графической форме, иллюстрирующей наиболее яркие особенности каждого из них. По сути, рис. 2 представляет собой краткое изложение табл. 1. И, в-третьих, сравнение конструктов проводится путем обсуждения их собственных качеств, различающихся характеристик и общих качеств.

Собственные качества

Сразу очевидно, что пиковое переживание обладает мистическим или трансперсональным качеством, которое не прослеживается четко в пиковой деятельности и потоке. Этот аспект пикового переживания описывается такими терминами как «космический», «чистая душа», «абсолют» и даже «экстаз».

Пиковая деятельность связана с целостным переживанием сосредоточенности на себе и на субъективно ценном объекте, с которым происходит взаи-

модействие. Четкость и сосредоточенность восприятия, сильное чувство себя и осознание процесса взаимодействия не менее важны, чем сосредоточенность на объекте и осознание его ценности. *Я* при этом не растворяется.

Поток доставляет удовольствие. Мотивация, цели, процедуры завершения, последовательность действий и характер управления ими определяются структурой потоковой деятельности.

Различающиеся характеристики

Основные различия между понятиями состоят в степени интенсивности опыта, в активной или пассивной позиции субъекта, в типе взаимодействия, в особенностях переживания себя, а также в мотивации. Пиковое переживание и пиковая деятельность связаны с масштабом, или высоким уровнем, радости и/или успешности. Поток, напротив, не связан с определенной степенью радости или успешности, которые могут лежать в границах от умеренной до высокой. В случае пиковой деятельности и потока человек является участником взаимодействия с задачей, ценностью, другим человеком, ситуацией или, так или иначе, с тем, что его окружает. В свою очередь, пиковое переживание скорее связано с пассивным, рецептивным восприятием, которое может осуществляться вообще без какого-либо поведения.

Слияние с миром или объектом и последующая утрата чувства себя характерны для пикового переживания и потока. Но в ситуации пиковой деятельности человек встречается с миром или объектом, сохраняя при этом сильное чувство себя. Участники нашего исследования отрицали какое-либо влияние других людей на продуктивность своей пиковой деятельности. Эта идея была ярко выраженной в ответах, и мы пришли к предположению о том, что взаимодействие с другими людьми нередко может ограничивать человека в реализации собственного потенциала[31]. Поток же может возникать и в совместной деятельности. Хотя различные виды деятельности связаны с различной степенью участия в коллективе, получено немало данных о потоке в ситуациях как дружеской кооперации, так и, в некоторых случаях, стимулирующей конкуренции. Роль других людей в возникновении пиковых переживаний систематически не исследовалась.

Маслоу описывал пиковые переживания как немотивированные или метамотивированные. Прайветт обнаружила, что для пиковой деятельности нужны сильная мотивация и намерение, направленные хотя бы на совершение усилия. Чиксентмихайи определил поток через внутреннюю мотивацию, или наслаждение, связанное с самой деятельностью. И пиковое переживание, и поток были описаны как состояния, связанные с игривостью; участники исследования пиковой деятельности явно отрицали наличие какой-либо игривости в моменты

[31] См.: *Privette G., Landsman T.* Factor analysis of peak performance: The full use of potential // Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44. P. 195—200.

своих наивысших успехов. Вопрос о том, в какой мере эти различия реально связаны с самими феноменами, а в какой обусловлены семантическими особенностями их описания, можно обсуждать только теоретически.

Общие качества

Интересно отметить, что все три разновидности позитивного субъективного опыта имеют несколько общих качеств. Некоторые из них особо подчеркиваются в описании какого-то одного из феноменов. Так, качеством, которое характеризует все три феномена, но обсуждается более подробно в работах Прайветт, является абсорбция, внимание или ясный фокус. Перекрывающая прочие ощущения, эта перцептивная установка необходима для формирования полной вовлеченности субъекта, результатом которой становится высокая продуктивность пиковой деятельности. Та же установка, вероятно, не менее важна для возникновения радости и наслаждения как в состояниях потока, так и при пиковых переживаниях. Другим общим качеством, особо подчеркнутым в описании пиковой деятельности, является осознание собственного могущества.

Чувство радости и осознание ценности переживаемого также относятся ко всем трем видам опыта, но чаще всего отождествляются с пиковым переживанием. Маслоу рассматривал пиковые переживания как моменты наивысшего счастья и глубокой осмысленности. Другой общей характеристикой трех феноменов является то, что процесс переживания происходит спонтанно, без усилий, человек не управляет им (letting-be) и, подобно даосу, становится при этом грациозным, интегрированным. Маслоу, в описании пикового переживания, явно и неоднократно ссылается на эти характеристики.

Каждый из трех феноменов связан с переживаниями интеграции и собственной целостности (*personal identity*). Они могут возникать благодаря чувству осмысленности, чувству ответственности, собственного могущества или из ясного видения структуры деятельности.

В дополнение к качествам, общим для всех трех видов опыта, два феномена, связанные с оптимальным уровнем — пиковое переживание и пиковая деятельность — характеризуются также чувством новизны восприятия и самого процесса. Оба феномена могут возникать спонтанно и в ответ на особенности окружения; оба всякий раз переживаются как новый опыт, а не как повтор; оба связаны с сильным стремлением к окончанию, завершению. В случаях потока, эти аспекты определяются структурой потоковой деятельности и, пожалуй, не столь очевидны. По контрасту с двумя другими феноменами, к потоку субъект, хотя бы отчасти, стремится и намерен его пережить путем участия в аутотелических видах деятельности. То есть в деятельностях, связанных со структурированными ситуациями, которые обеспечивают или способствуют потоку, требуют отработанных действий, задают цели и способы их достижения.

Следствия

Проведенное сопоставление ставит новые интересные вопросы о рассмотренных феноменах и их взаимосвязи. В частности, можно выделить следующие вопросы:

1. Являются ли «утрата себя» и «сильное чувство себя» в действительности противоположными друг другу, или это всего лишь семантическое противопоставление? Каким образом *Я* переживается в пиковые моменты, и отличается ли восприятие себя в ходе пиковых переживаний, пиковой деятельности и в состояниях потока?

2. Чем на самом деле отличаются друг от друга немотивированность или метамотивация, интенциональность и внутренняя мотивация? Всегда ли пиковое переживание является сюрпризом, и всегда ли приятным? Верно ли это для пиковой деятельности?

3. Препятствуют ли другие люди пиковой деятельности? Верно ли это для пиковых переживаний? Какие особенности межличностного взаимодействия способствуют каждому феномену?

4. Единство чувства собственного могущества и чувства радости кажется не только синергичным, но и сомнительным. Не опасно ли такое соединение, или же оно всегда продуктивно и приносит удовлетворение? Может быть, верно и то, и другое?

5. Исследование единства переживаний могущества и радости является, пожалуй, еще более захватывающим и многообещающим, чем исследование каждого феномена в отдельности. Ясно, что иногда эти два чувства возникают вместе, и при определенных условиях каждое из них влечет другое или способствует его возникновению. Это говорит о возможности трансперсонального обучения как метода, стимулирующего пиковую интеллектуальную деятельность. Кроме того, это говорит в пользу программ, ориентированных на достижения (*performance-oriented programs*), как методик формирования чувства осмысленности и ценности у людей, переживающих апатию или отчуждение. Эмпирическое исследование тонкостей взаимосвязи этих переживаний обещает быть увлекательным.

6. Связь особенностей личности, индивидуального развития и среды с каждым из этих феноменов также приводит к постановке множества вопросов будущих исследований. Связаны ли определенные особенности личности или паттерны развития с большей частотой или глубиной пиковых переживаний, пиковой деятельности, состояний потока? Можно ли выделить особенности среды, стимулирующие или препятствующие пиковым переживаниям, пиковой деятельности, состояниям потока? Одним из препятствий, с которыми сталкивается поиск ответов на эти вопросы, является сложность измерения частоты и глубины феноменов субъективного опыта.

В итоге анализа, проведенного с позиций гуманитарной парадигмы, получена рационально обоснованная картина или топология общих и различительных характеристик пикового переживания, пиковой деятельности и потока. Поскольку это сопоставление было теоретическим, а не эмпирическим, его практическую пригодность еще необходимо доказать. Конкретным результатом этого анализа является исследовательский опросник, направленный на изучение всех трех феноменов[32]. Сравнительное описание этих феноменов в краткой форме несомненно добавит ясности исследователям и практикам, заинтересованным в каждом из них, а также облегчит разработку тестовых методик и более сложных теоретических построений.

[32] См.: Questionnaire: Peak Performance and Peak Experience (and Flow) (Опросник Пиковой деятельности и Пикового Переживания (и Потока)); поскольку данный опросник не опубликован, его копию можно получить у автора.

6 *Психологические теории — практике воспитания личности*

З. Фрейд

[Основы психоаналитической терапии]*

Перенесение

<...> Так как теперь мы приближаемся к концу наших бесед, то у вас возникает надежда, в которой вы не должны обмануться. Вы, вероятно, думаете, что не для того я водил вас по дебрям психоаналитического материала, чтобы в конце концов отпустить, не сказав ни слова о терапии, на которой основана возможность вообще заниматься психоанализом. Да я и не могу не коснуться этой темы, потому что при этом вы наглядно познакомитесь с новым фактом, без знания которого понимание изученных нами болезней осталось бы самым ощутимым образом неполным.

Я знаю, что вы не ждете от меня руководства по технике проведения анализа с терапевтической целью. Вы хотите лишь в самых общих чертах знать, каким образом воздействует психоаналитическая терапия, и чего она примерно достигает. И узнать это вы имеете неоспоримое право. Но я не хочу вам это сообщать, а настаиваю на том, чтобы вы догадались сами.

Подумайте! Вы познакомились с самыми существенными условиями заболевания, а также со всеми факторами, действующими на заболевшего. Что же тут подлежит терапевтическому воздействию? Это, прежде всего, наследственная предрасположенность; нам не часто приходится о ней говорить, потому что она энергично отстаивается другими, и мы не можем сказать о ней ничего нового. Но не думайте, что мы ее недооцениваем; именно как терапевты мы довольно ясно ощущаем ее силу. Во всяком случае, мы ничего не можем в ней изменить, она и для нас остается чем-то данным, что ставит пределы нашим усилиям. Затем — влияние ранних детских переживаний, которые мы привыкли выдвигать в анализе на первое место; они относятся к прошлому, мы не можем их уничтожить. Далее, все то, что мы объединили в понятие «реальный вынужденный отказ»: неудачно сложившаяся жизнь, следствием которой яв-

---

* *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции М.: Наука. 1989. С. 275–297.

ляется недостаток любви, бедность, семейные раздоры, несчастливый брак, неблагоприятные социальные условия и строгость нравственных требований, под гнетом которых находится личность. Тут как будто достаточно возможностей для очень действенной терапии, но это должна была бы быть терапия, которую проводил, по венскому народному преданию, император Иосиф, т.е. вмешательство могущественного благотворителя, перед волей которого склоняются люди и исчезают трудности. А кто такие мы, чтобы включить такую благотворительность как средство в нашу терапию? Сами бедные и беспомощные в общественном отношении, вынужденные добывать средства к существованию своей врачебной деятельностью, мы даже не в состоянии отдавать свой труд таким же неимущим, как это могут другие врачи, лечащие другими методами. Для этого наша терапия занимает слишком много времени и длится слишком долго. Но, может быть, вы ухватитесь за один из перечисленных моментов и подумаете, что там найдете точку приложения для нашего воздействия. Если нравственное ограничение, требуемое обществом, принимает участие в испытываемом больным лишении, то ведь лечение может придать ему мужества или дать прямое указание преступить эти преграды и добиться удовлетворения и выздоровления, отказавшись от осуществления высокоценимого обществом, но столь часто оставляемого идеала. Таким образом, можно выздороветь, «дав волю» своей сексуальности. Правда, при этом аналитическое лечение можно упрекнуть в том, что оно не служит общественной морали. То, что оно дает одному, отнято у общества.

Но, уважаемые дамы и господа, кто вас так неправильно информировал? Не может быть и речи о том, чтобы совет дать волю своей сексуальности мог сыграть какую-то роль в аналитической терапии. Уже потому это не так, что мы сами объявили, что у больного имеется упорный конфликт между либидозным побуждением и сексуальным вытеснением, между чувственной и аскетической направленностями. Этот конфликт не устраняется с помощью того, что одной из направленностей помогает одержать победу над противоположной. Мы видим, что у нервнобольного аскетизм одержал верх. Следствием этого является как раз то, что подавленное сексуальное стремление находит себе выход в симптомах. Если бы мы теперь, наоборот, добились победы чувственности, то отодвинутое в сторону сексуальное вытеснение должно было бы найти себе замещение в симптомах. Ни одно из обоих решений не может уничтожить внутренний конфликт, всякий раз какая-либо одна сторона оставалась бы неудовлетворенной. Только в некоторых случаях конфликт бывает так неустойчив, что такой фактор, как сочувствие врача той или иной стороне, может иметь решающее значение, но эти случаи, собственно, и не нуждаются в аналитическом лечении. Лица, на которых врач может оказать такое влияние, нашли бы этот путь и без врача. Вы знаете, что если воздержанный молодой человек решится на внебрачную половую связь или неудовлетворенная женщина вознаграждает себя с другим мужчиной, то обычно они не ждут разрешения врача или даже аналитика.

В этой ситуации обычно упускают из вида один существенный момент, а именно тот, что патогенный конфликт невротиков нельзя смешивать с нормальной борьбой душевных движений, выросших на одной и той же психологической почве. Это столкновение сил, из которых одна достигла ступени предсознательного и сознательного, а другая задержалась на ступени бессознательного. Поэтому конфликт не может быть разрешен; спорящие так же мало подходят друг другу, как белый медведь и кит в известном примере. Решение может быть принято только тогда, когда они встретятся на одной и той же почве. Я полагаю, что сделать это возможным и является единственной задачей терапии.

А кроме того, уверяю вас, что вы неверно осведомлены, если предполагаете, что советы и руководство в житейских делах являются составной частью аналитического воздействия. Напротив, мы по возможности избегаем такой менторской роли и больше всего желаем, чтобы больной самостоятельно принимал свои решения. С этой целью мы даже требуем, чтобы все жизненно важные решения — о выборе профессии, хозяйственных предприятиях, заключении брака или разводе — он отложил на время лечения и привел в исполнение только после его окончания. Согласитесь, все обстоит иначе, чем вы себе представляли. Только с определенными очень молодыми или совершенно беспомощными и неуравновешенными больными мы не можем осуществить это желательное ограничение. Для них мы должны совмещать деятельность врача и воспитателя; тогда мы прекрасно сознаем свою ответственность и ведем себя с необходимой осторожностью.

Но из того рвения, с которым я защищаюсь против упрека, что нервнобольного во время аналитического лечения побуждают «дать себе волю», вам не следует делать вывод, что мы воздействуем на него в пользу общественной нравственности. Это нам по меньшей мере столь же чуждо. Хотя мы не реформаторы, а лишь наблюдатели, но мы не можем не смотреть критическими глазами и сочли невозможным встать на сторону условной сексуальной морали и высоко оценить тот способ, каким общество пытается практически уладить проблемы сексуальной жизни. Мы можем прямо подсчитать, что то, что общество называет своей нравственностью, стоит больших жертв, чем заслуживает, и что его методы не основаны на правдивости и не свидетельствуют об уме. Мы не мешаем нашим пациентам слушать эту критику, приучая их к свободному от предрассудков обсуждению сексуальных вопросов, как и всяких других, и если они, став самостоятельными после завершения лечения, решаются по собственному разумению занять какую-то среднюю позицию между полным наслаждением жизнью и обязательным аскетизмом, мы не чувствуем угрызений совести ни за один из этих выходов. Мы говорим себе, что тот, кто с успехом выработал истинное отношение к самому себе, навсегда защищен от опасности стать безнравственным, если даже его критерий нравственности каким-то образом и отличается от принятого в обществе. Впрочем, мы остерегаемся преувеличить значение вопроса о воздержании в лечении неврозов. Лишь в небольшом числе случаев можно

разрешить патологическую ситуацию вынужденного отказа с соответствующим застоем либидо легко достижимым способом половых сношений.

Таким образом, вы не можете объяснить терапевтическое воздействие анализа разрешением сексуальных наслаждений. Поищите другое объяснение. Мне кажется, что, отклоняя это ваше предположение, я одним замечанием навел вас на правильный путь. Мы, должно быть, приносим пользу тем, что заменяем бессознательное сознательным, переводя бессознательное в сознательное. Действительно, так оно и есть. Приближая бессознательное к сознательному, мы уничтожаем вытеснение, устраняем условия для образования симптомов, превращаем патогенный конфликт в нормальный, который каким-то образом должен найти разрешение. Мы вызываем у больного не что иное, как одно это психическое изменение; насколько оно достигнуто, настолько оказана помощь. Там, где нельзя уничтожить вытеснение или аналогичный ему процесс, там нашей терапии делать нечего.

Цель наших усилий мы можем сформулировать по-разному: осознание бессознательного, уничтожение вытеснений, восполнение амнестических пробелов,— все это одно и то же. Но, возможно, вас не удовлетворит это признание. Вы совсем иначе представляли себе выздоровление нервнобольного, а именно так, что он становится другим человеком после того, как подвергся утомительной работе психоанализа, а тут весь результат состоит лишь в том, что у него оказывается немного меньше бессознательного и немного больше сознательного, чем раньше. Но вы, вероятно, недооцениваете значение такого внутреннего изменения. Вылеченный нервнобольной действительно стал другим человеком, но, по существу, он, разумеется, остался тем же самым, т.е. он стал таким, каким мог бы стать в лучшем случае при самых благоприятных условиях. А это очень много. Если вы затем узнаете, сколько всего нужно сделать и какие необходимы усилия, чтобы осуществить это кажущееся незначительным изменение в его душевной жизни, то вам покажется весьма правдоподобным значимость такого различия в психическом уровне.

Я отклонюсь на минуту от темы, чтобы спросить, знаете ли вы, что называется каузальной терапией? Так называется прием, направленный не на болезненные явления, а на устранение причин болезни. Является ли наша психоаналитическая терапия каузальной или нет? Ответ не прост, но, может быть, он даст повод убедиться в малой значимости такой постановки вопроса. Поскольку аналитическая терапия не ставит своей ближайшей задачей устранение симптомов, она действует как каузальная. В другой связи вы можете сказать, что она не каузальная. Мы уже давно проследили причинную цепь от вытеснений до врожденных влечений, их относительную интенсивность в конституции и отклонения в процессе их развития. Предположите теперь, что мы могли бы химическим путем вмешаться в этот механизм, повышая или снижая количество имеющегося либидо или усиливая одно влечение за счет другого, тогда это была бы каузальная терапия в подлинном смысле, для которой наш анализ про-

делывал бы необходимую предварительную разведывательную работу. О таком воздействии на процессы либидо в настоящее время, как вы знаете, не может быть речи; наша психотерапия оказывает свое действие на другое звено цепи, не прямо на известные нам истоки явлений, но все же на достаточно далекое от симптомов звено, ставшее нам доступным благодаря замечательным обстоятельствам.

Итак, что мы должны делать, чтобы заменить бессознательное у нашего пациента сознательным? Когда-то мы полагали, что это очень просто, нам нужно только угадать это бессознательное и подсказать его больному. Но теперь мы знаем, что это было недальновидным заблуждением. Наше знание о бессознательном неравноценно знанию о нем больного; если мы сообщим ему наше знание, то он будет обладать им не *вместо* своего бессознательного, а *наряду* с ним, и это очень мало что меняет. Мы должны представить себе это бессознательное скорее топически, найти его в воспоминании больного там, где оно возникло благодаря вытеснению. Это вытеснение нужно устранить, и тогда легко может произойти замещение бессознательного сознательным. Как же устраняется такое вытеснение? Здесь наша задача переходит во вторую стадию решения. Сначала поиски вытеснения, затем — устранение сопротивления, поддерживающего это вытеснение.

Как устранить сопротивление? Точно таким же образом: узнав его, разъяснить пациенту. Ведь сопротивление тоже происходит из вытеснения — либо из того, которое мы хотим уничтожить, либо из имевшего место в прошлом. Оно создается противодействием, возникшим для вытеснения неприличного побуждения. Теперь мы делаем то же самое, что хотели сделать уже с самого начала, угадываем, находим толкование и сообщаем его; но теперь мы делаем это своевременно. Противодействие, или сопротивление, принадлежит уже не бессознательному, а *Я*, которое является нашим сотрудником, и это происходит даже тогда, когда оно неосознанно. Мы знаем, что здесь речь идет о двойном смысле слова «бессознательный»: с одной стороны, как феномена, с другой, — как системы. Это кажется очень трудным и темным; но ведь это только повторение, не правда ли? Мы к этому давно подготовлены. Мы ожидаем, что больной откажется от этого сопротивления, оставит противодействие, если мы разъясним его *Я* при помощи толкования. Какие движущие силы содействуют нам в этом случае? Во-первых, стремление пациента к выздоровлению, побудившее его подчиниться нашей с ним совместной работе, и, во-вторых, его интеллект, которому мы помогаем нашим толкованием. Нет никакого сомнения в том, что интеллекту больного легче распознать сопротивление и найти соответствующий перевод вытесненному, если мы дали ему подходящие для этого предположительные представления. Если я вам скажу: посмотрите на небо, там можно увидеть воздушный шар, то вы его скорее найдете, чем если я попрошу вас только посмотреть наверх, не обнаружите ли вы там чего-нибудь. Так и студенту, который в первый раз смотрит в микроскоп, преподаватель сообщает, что он должен

увидеть, в противном случае он вообще не видит этого, хотя все это там есть и его можно увидеть.

А теперь факт. В целом ряде форм нервного заболевания, при истериях, состояниях страха, неврозах навязчивых состояний наше предположение оправдывается. Благодаря таким поискам вытеснения, раскрытию сопротивлений, толкованию вытесненного действительно удается решить задачу, т.е. преодолеть сопротивления, уничтожить вытеснение и превратить бессознательное в сознательное. При этом у нас складывается совершенно ясное представление о том, как в душе пациента разыгрывается ожесточенная борьба за преодоление каждого сопротивления, нормальная душевная борьба на одной и той же психологической почве между мотивами, желающими сохранить противодействие, и противоположными, готовыми от него отказаться. Первые — это старые мотивы, осуществившие в свое время вытеснение, среди последних находятся вновь появившиеся, которые, будем надеяться, разрешат конфликт в желательном для нас смысле. Нам удалось вновь оживить старый конфликт вытеснения, подвергнув пересмотру завершившийся тогда процесс. В качестве нового материала мы прибавляем, во-первых, предупреждение, что прежнее решение привело к болезни и обещание, что другое решение откроет путь к выздоровлению, во-вторых, грандиозное изменение всех обстоятельств со времени того первого вытеснения. Тогда *Я* было слабым, инфантильным и, может быть, имело основание запретить требование либидо как опасное. Теперь оно окрепло и приобрело опыт, а кроме того, имеет помощника в лице врача. Так что мы можем надеяться, что приведем обновленный конфликт к лучшему исходу, чем к вытеснению, и, как сказано, при истериях, неврозах страха и навязчивых состояниях успех принципиально оправдывает нас.

Однако есть другие формы заболеваний, при которых, несмотря на сходство условий, наши терапевтические меры никогда не приносят успеха. И в них дело было в первоначальном конфликте между *Я* и либидо, который привел к вытеснению, хотя топически его можно характеризовать иначе, и здесь можно отыскать участки, где в жизни больного произошли вытеснения, [и здесь] мы применяем те же методы, готовы дать те же обещания, оказываем ту же помощь, сообщая ожидаемые представления, и вновь разница во времени между настоящим и прошлыми вытеснениями способствует иному исходу конфликта. И все-таки нам не удается уничтожить сопротивление и устранить вытеснение. Эти пациенты — параноики, меланхолики, страдающие Dementia praecox — остаются в общем не затронутыми психоаналитической терапией и невосприимчивыми к ней. Почему так получается? Не от недостатка интеллекта; известная степень интеллектуальной работоспособности, конечно, требуется от наших пациентов, но в ней определенно нет недостатка, например, у параноиков, способных на весьма остроумные комбинации. Имеются и другие силы, способствующие выздоровлению: меланхолики, например, в очень высокой степени осознают, что больны и поэтому так тяжело страдают, что отсутствует у параноиков, но от этого

они не становятся доступнее. Мы имеем здесь непонятный факт, вызывающий у нас поэтому сомнение в том, понимаем ли мы в действительности все условия достижения успеха при других неврозах.

Если мы остановимся на наших занятиях с истеричными и больными неврозом навязчивых состояний, то вскоре перед нами встает второй факт, к которому мы совершенно не подготовлены. Через некоторое время мы замечаем, что эти больные ведут себя весьма своеобразно по отношению к нам. Мы полагали, что учли все силы, которые приходится принимать во внимание при лечении, полностью продумали ситуацию между нами и пациентом, так что в ней все предстало как в арифметической задаче, а затем оказывается, что в нее вкралось что-то не входившее в расчет. Это неожиданное новое само по себе многообразно, сначала я опишу более частые и понятные формы его проявления.

Итак, мы замечаем, что пациент, которому следовало бы искать выхода из своих болезненных конфликтов, проявляет особый интерес к личности врача. Все, что связано с этой личностью, кажется ему значительнее, чем его собственные дела, и отвлекает его от болезни. Общение с ним становится на какое-то время очень приятным; он особенно предупредителен, старается, где можно, проявить благодарность, обнаруживает утонченность и положительные качества своего существа, которые мы, может быть, и не стремились найти у него. Врач тоже составляет себе благоприятное мнение о пациенте и благодарит случай, давший ему возможность оказать помощь особо значимой личности. Если врачу представился случай побеседовать с родственниками пациента, то он с удовольствием слышит, что эта симпатия взаимна. Дома пациент без устали расхваливает врача, превознося в нем все новые положительные качества. «Он грезит вами, слепо доверяет вам; все, что вы говорите, для него откровение», — рассказывают родственники. Иногда кто-нибудь из этого хора выражается резче: «Просто надоело, он беспрестанно говорит только о вас».

Хотим надеяться, что врач достаточно скромен, чтобы объяснять эту оценку своей личности пациентом надеждами, которые он ему может подать, и расширением его интеллектуального горизонта благодаря поразительным и раскрепощающим открытиям, которые несет с собой [его] лечение. При таких условиях анализ характеризуется замечательными успехами, пациент понимает намеки, углубляется в поставленные лечением задачи, у него в изобилии всплывает материал воспоминаний и мыслей, он поражает врача уверенностью и меткостью своих толкований, и тот только с удовлетворением констатирует, с какой готовностью больной воспринимает все те психологические новшества, которые обыкновенно вызывают самое ожесточенное сопротивление у здоровых. Хорошему взаимопониманию во время аналитической работы соответствует и объективное, всеми признаваемое улучшение состояния больного.

Но не все время стоит такая ясная погода. Однажды небосклон заволакивается тучами. В лечении обнаруживаются затруднения; пациент утверждает, что ему ничего не приходит в голову. Возникает совершенно ясное впечатле-

ние, что он больше не интересуется работой и что он с легким сердцем отказался от данного ему предписания говорить все, что придет ему в голову, не поддаваясь никаким критическим соображениям. Он находится как бы вне лечения, как будто у него с врачом не было никакого уговора; он явно чем-то увлечен, что хочет сохранить для себя. Это опасная для лечения ситуация. Несомненно, что здесь имеет место сильное сопротивление. Но что же произошло?

Если ты в состоянии снова выяснить ситуацию, то открываешь причину помехи в том, что пациент перенес на врача интенсивные нежные чувства, не оправданные ни поведением врача, ни сложившимися во время лечения отношениями. В какой форме выражается эта нежность и какие цели она преследует, конечно, зависит от личных отношений обоих участников. Если дело касается молодой девушки и молодого человека, то у нас создается впечатление нормальной влюбленности, мы найдем вполне понятным, что девушка влюбляется в мужчину, с которым она может подолгу оставаться наедине и обсуждать интимные дела, и который занимает по отношению к ней выгодную позицию превосходящего ее помощника, но тогда мы, вероятно, упустим из виду то, что у невротической девушки скорее можно было бы ожидать нарушение способности любить. Чем меньше личные отношения врача и пациента будут походить на этот предполагаемый вариант, тем более странным покажется нам, что, несмотря на это, мы постоянно будем находить то же самое отношение в области чувств. Можно еще допустить, если молодая несчастная в браке женщина кажется охваченной серьезной страстью к своему пока еще свободному врачу, если она готова добиться развода, чтобы принадлежать ему, или в случае социальных препятствий не останавливается перед тем, чтобы вступить с ним в тайную любовную связь. Подобное случается и вне психоанализа. Но при этих условиях с удивлением слышишь высказывания со стороны женщин и девушек, указывающие на вполне определенное отношение к терапевтической проблеме: они, мол, всегда знали, что их может вылечить только любовь, и с самого начала лечения ожидали, что благодаря этим отношениям им, наконец, будет подарено то, чего жизнь лишала их до сих пор. Только из-за этой надежды они отдавали так много сил лечению и преодолевали затруднения при разговорах о себе. Мы со своей стороны прибавим: и так легко понимали все, чему обыкновенно трудно поверить. Но такое признание поражает нас; оно опрокидывает все наши расчеты. Неужели мы упустили самое важное?

И в самом деле, чем больше у нас опыта, тем меньше мы в состоянии сопротивляться внесению этого исправления, позорящего нашу ученость. В первый раз можно было подумать, что аналитическое лечение наткнулось на помеху вследствие случайного события, т.е. не входившего в его планы и не им вызванного. Но если такая нежная привязанность пациента к врачу повторяется закономерно в каждом новом случае, если она проявляется при самых неблагоприятных условиях, с прямо-таки гротескными недоразумениями и даже у престарелых женщин, даже по отношению к седому мужчине, даже там, где, по

нашему мнению, нет никакого соблазна, то мы должны отказаться от мысли о случайной помехе и признать, что дело идет о феномене, теснейшим образом связанном с сущностью болезни.

Новый факт, который мы, таким образом, нехотя признаем, мы называем *перенесением* (Übertragung). Мы имеем в виду перенесение чувств на личность врача, потому что не считаем, что ситуация лечения могла оправдать возникновение таких чувств. Скорее мы предположим, что вся готовность испытывать чувства происходит из чего-то другого, назрела в больной и при аналитическом лечении переносится на личность врача. Перенесение может проявиться в бурном требовании любви или в более умеренных формах; вместо желания быть возлюбленной у молодой девушки может возникнуть желание стать любимой дочерью старого мужчины, либидозное стремление может смягчиться до предложения неразрывной, но идеальной, нечувственной дружбы. Некоторые женщины умеют сублимировать перенесение и изменять его, пока оно не приобретет определенную жизнеспособность; другие вынуждены проявлять его в грубом, первичном, по большей части невозможном виде. Но, в сущности, это всегда одно и то же, причем никогда нельзя ошибиться в его происхождении из того же самого источника.

Прежде чем задаваться вопросом, куда нам отнести новый факт перенесения, дополним его описание. Как обстоит дело с пациентами-мужчинами? Уж тут-то можно было бы надеяться избежать докучливого вмешательства различия полов и взаимного их влечения. Однако ответ гласит: не намного иначе, чем у пациентов-женщин. Та же привязанность к врачу, та же переоценка его качеств, та же поглощенность его интересами, та же ревность по отношению ко всем, близким ему в жизни. Сублимированные формы перенесения между мужчиной и мужчиной встречаются постольку чаще, а непосредственное сексуальное требование постольку реже, поскольку открытая гомосексуальность отступает перед другими способами использования этих компонентов влечения. У своих пациентов-мужчин врач также чаще, чем у женщин, наблюдает форму перенесения, которая на первый взгляд, кажется, противоречит всему вышеописанному,— враждебное или *негативное* перенесение.

Уясним себе прежде всего, что перенесение имеется у больного с самого начала лечения и некоторое время представляет собой самую мощную способствующую работе силу. Его совершенно не чувствуешь, и о нем нечего и беспокоиться, пока оно благоприятно воздействует на совместно проводимый анализ. Но когда оно превращается в сопротивление, на него следует обратить внимание и признать, что оно изменило отношение к лечению при двух различных и противоположных условиях: во-первых, если оно в виде нежной склонности настолько усилилось, настолько ясно выдает признаки своего происхождения из сексуальной потребности, что вызвало против себя внутреннее сопротивление, и, во-вторых, если оно состоит из враждебных, а не из нежных побуждений. Как правило, враждебные чувства проявляются позже, чем нежные, и после них; их

одновременное существование хорошо отражает амбивалентность чувств, господствующую в большинстве наших интимных отношений к другим людям. Враждебные чувства, так же как и нежные, означают чувственную привязанность, подобно тому, как упрямство означает ту же зависимость, что и послушание, хотя и с противоположным знаком. Для нас не может быть сомнения в том, что враждебные чувства к врачу заслуживают названия «перенесения», потому что ситуация лечения представляет собой совершенно недостаточный повод для их возникновения; необходимое понимание негативного перенесения убеждает нас, таким образом, что мы не ошиблись в суждении о положительном или нежном перенесении.

Откуда берется перенесение, какие трудности доставляет нам, как мы его преодолеваем и какую пользу из него в конце концов извлекаем,— все это подробно обсуждается в техническом руководстве по анализу, и сегодня может быть лишь слегка затронуто мною. Исключено, чтобы мы подчинились исходящим из перенесения требованиям пациента, нелепо было бы недружелюбно или же возмущенно отклонять их; мы преодолеваем перенесение, указывая больному, что его чувства исходят не из настоящей ситуации и относятся не к личности врача, а повторяют то, что с ним уже происходило раньше. Таким образом, мы вынуждаем его превратить повторение в воспоминание. Тогда перенесение, безразлично нежное или враждебное, которое казалось в любом случае самой сильной угрозой лечению, становится лучшим его орудием, с помощью которого открываются самые сокровенные тайники душевной жизни. Но я хотел бы сказать вам несколько слов, чтобы рассеять недоумения по поводу возникновения этого неожиданного феномена. Нам не следует забывать, что болезнь пациента, анализ которого мы берем на себя, не является чем-то законченным, застывшим, а продолжает расти и развиваться, как живое существо. Начало лечения не прекращает этого развития, но, как только лечение завладело больным, оказывается, что вся новая деятельность болезни направляется на одно, и именно на отношение к врачу. Перенесение можно сравнить, таким образом, со слоем камбия между древесиной и корой дерева, из которого возникают новообразования ткани и рост ствола в толщину. Как только перенесение приобретает это значение, работа над воспоминаниями больного отступает на задний план. Правильно было бы сказать, что имеешь дело не с прежней болезнью пациента, а с заново созданным и переделанным неврозом, заменившим первый. За этим новым вариантом старой болезни следишь с самого начала, видишь его возникновение и развитие, и особенно хорошо в нем разбираешься, потому что сам находишься в его центре как объект. Все симптомы больного лишились своего первоначального значения и приспособились к новому смыслу, имеющему отношение к перенесению. Или остались только такие симптомы, которым удалась подобная переработка. Но преодоление этого нового искусственного невроза означает и освобождение от болезни, которую мы начали лечить, решение нашей терапевтической задачи. Человек, ставший нормальным по отношению

к врачу и освободившийся от действия вытесненных влечений, остается таким и в частной жизни, когда врач опять отстранил себя.

Такое исключительное, центральное значение перенесение имеет при истериях, истериях страха и неврозах навязчивых состояний, объединяемых поэтому по праву под названием *неврозов перенесения*. Кто получил полное впечатление о факте перенесения из аналитической работы, тот больше не может сомневаться в том, какого характера были подавленные побуждения, которые нашли выражение в симптомах этих неврозов, и не потребует более веского доказательства их либидозной природы. Мы можем сказать, что наше убеждение о значении симптомов как заместителей либидозного удовлетворения окончательно укрепилось лишь благодаря введению перенесения.

Теперь у нас есть все основания исправить наше прежнее динамическое понимание процесса выздоровления и согласовать его с нашими новыми взглядами. Когда больной должен преодолеть нормальный конфликт с сопротивлениями, которые мы ему открыли при анализе, он нуждается в мощном стимуле, ведущем к выздоровлению. В противном случае могло бы случиться, что он вновь решился бы на прежний исход и опять вытеснил бы то, что поднялось в сознание. Решающее значение в этой борьбе имеет тогда не его интеллектуальное понимание — для такого действия оно недостаточно глубоко и свободно, — а единственно его отношение к врачу. Поскольку его перенесение носит положительный характер, оно наделяет врача авторитетом, воплощается в вере его сообщениям и мнениям. Без такого перенесения или если оно отрицательно, он бы и слушать не стал врача и его аргументы. Вера при этом повторяет историю своего возникновения: она является производной любви и сначала не нуждалась в аргументах. Лишь позднее он уделяет аргументам столько места, что подвергает их проверке, даже если они приводятся его любимым лицом. Аргументы без такой поддержки ничего не значили и никогда ничего не значат в жизни большинства людей. В общем, человек и с интеллектуальной стороны доступен воздействию лишь постольку, поскольку он способен на либидозную привязанность к объекту, и у нас есть полное основание видеть в степени его нарциссизма предел для возможности влияния на него даже при помощи самой лучшей аналитической техники и опасаться этого ограничения.

Способность распространять либидозную привязанность к объектам также и на лиц должна быть признана у всех нормальных людей. Склонность к перенесению у вышеназванных невротиков является лишь чрезмерным преувеличением этого присущего всем качества. Но было бы очень странно, если бы такая распространенная и значительная черта характера людей никогда не была бы замечена и использована. И это действительно произошло. Бернгейм с необыкновенной проницательностью обосновал учение о гипнотических явлениях положением, что всем людям каким-то образом свойственна способность к внушению, «внушаемость». Его внушаемость не что иное, как склонность к перенесению. Но Бернгейм никогда не мог сказать, что такое собственно вну-

шение, и как оно осуществляется. Оно было для него основополагающим фактом, происхождение которого он не мог доказать. Он не обнаружил зависимости suggestibilité[1] от сексуальности, от проявления либидо. И мы должны заметить, что в нашей технике мы отказались от гипноза только для того, чтобы снова открыть внушение в виде перенесения.

Теперь я умолкаю и предоставляю слово вам. Я замечаю, что у вас так сильно напрашивается одно возражение, что оно лишило бы вас способности слушать, если вам не дать возможности его высказать: «Итак, вы наконец признались, что работаете с помощью внушения, как гипнотизер. Мы давно это предполагали. Но зачем же тогда был нужен обходной путь через воспоминания прошлого, открытие бессознательного, толкование и обратный перевод искажений, огромная затрата труда, времени и денег, если единственно действенным является лишь внушение? Почему вы прямо не внушаете борьбу с симптомами, как это делают другие, честные гипнотизеры? И далее, если вы хотите оправдаться тем, что на пройденном обходном пути вы сделали много значительных психологических открытий, скрытых при использовании непосредственного внушения, кто теперь поручится за верность ваших открытий? Не являются ли и они тоже результатом внушения и причем непреднамеренного, не можете ли вы навязать больному и в этой области все, что хотите и что кажется вам правильным?»

Все, что вы мне тут возражаете, невероятно интересно и не должно остаться без ответа. Но сегодня я его дать не могу за недостатком времени. Так что до следующего раза. Вы увидите, я дам объяснения. А сегодня я должен закончить то, что начал. Я обещал при помощи факта перенесения объяснить вам, почему наши терапевтические усилия не имеют успеха при нарциссических неврозах.

Я могу это сделать в нескольких словах, и вы увидите, как просто решается загадка и как хорошо все согласуется. Наблюдение показывает, что заболевшие нарциссическим неврозом не имеют способности к перенесению или обладают лишь ее недостаточными остатками. Они отказываются от врача не из враждебности, а из равнодушия. Поэтому они и не поддаются его влиянию, то, что он говорит, не трогает их, не производит на них никакого впечатления, поэтому у них не может возникнуть тот механизм выздоровления, который мы создаем при других неврозах, — обновления патогенного конфликта и преодоления сопротивления вытеснения. Они остаются тем, что они есть. Они уже не раз предпринимали самостоятельные попытки вылечиться, приведшие к патологическим результатам, тут мы не в силах ничего изменить.

На основании наших клинических впечатлений от наблюдения за этими больными мы утверждали, что у них должна отсутствовать привязанность к объектам, и объект-либидо должно превратиться в *Я*-либидо. Вследствие этого характерного признака мы отделили их от первой группы невротиков (истерия,

---

[1] Внушаемости (*франц.*). — *Ред. перевода.*

невроз страха и навязчивых состояний). Их поведение при терапевтических попытках подтверждает наше предположение. Они не проявляют перенесения и поэтому недоступны нашему воздействию, не могут быть вылечены нами.

Аналитическая терапия

<...> Вы знаете, о чем у нас сегодня будет беседа. Вы спросили меня, почему мы не пользуемся в психоаналитической терапии прямым внушением, если признаем, что наше влияние в значительной мере основано на перенесении, т.е. на внушении, и в связи с этим выразили сомнение, можем ли мы при таком преобладании внушения ручаться за объективность наших психологических открытий. Я обещал вам подробный ответ.

Прямое внушение — это внушение, направленное против проявления симптомов, борьба между вашим авторитетом и мотивами болезни. При этом вы не беспокоитесь об этих мотивах, требуя от больного только того, чтобы он подавлял их выражение в симптомах. Подвергаете ли вы больного гипнозу или нет, принципиального различия не имеет. Бернгейм опять-таки со свойственной ему проницательностью утверждал, что самое существенное в явлениях гипноза — это внушение, а сам гипноз является уже результатом внушения, внушенным состоянием, и он предпочитал проводить внушение в состоянии бодрствования больного, что может давать те же результаты, что и внушение при гипнозе.

Так что же вы хотите услышать сначала в ответ на этот вопрос: то, о чем говорит опыт, или теоретические соображения?

Начнем с первого. Я был учеником Бернгейма, которого я посетил в 1889 г. в Нанси и книгу которого о внушении перевел на немецкий язык. В течение многих лет я лечил гипнозом, сначала внушением запрета, а позднее сочетая его с расспросами пациента по Брейеру. Так что я могу судить об успехах гипнотической или суггестивной терапии на основании большого опыта. Если, согласно старинной врачебной формуле, идеальная терапия должна быть быстрой, надежной и не вызывать неприязни у больного, то метод Бернгейма отвечал, по крайней мере, двум из этих требований. Он проводился намного быстрее, даже несравненно быстрее, чем аналитический, и не доставлял больному ни хлопот, ни затруднений. Со временем для врача это становилось монотонным занятием: каждый раз одинаково, при помощи одних и тех же приемов запрещать проявляться самым различным симптомам, не имея возможности понять их смысл и значение. Это была не научная деятельность, а работа подмастерья, которая напоминала магию, заклинания и фокусы; однако это не принималось во внимание в сравнении с интересами больного. Но третье требование не соблюдалось: этот метод не был надежным ни в каком отношении. К одному больному его можно было применять, к другому — нет; в одном случае удавалось достичь многого, в другом — очень малого, неизвестно почему. Еще хуже, чем эта ка-

призность метода, было отсутствие длительного успеха. Через некоторое время, если вновь приходилось опять слышать о больном, оказывалось, что прежний недуг вернулся или заменился новым. Можно было снова начинать лечение гипнозом. А кроме того, опытные люди предостерегали не лишать больного самостоятельности частым повторением гипноза и не приучать его к этой терапии, как к наркотику. Согласен, что иной раз все удавалось как нельзя лучше; небольшими усилиями достигался полный и длительный успех. Но условия такого благоприятного исхода оставались неизвестными. Однажды у меня произошел случай, когда тяжелое состояние, полностью устраненное мной при помощи непродолжительного лечения гипнозом, вернулось неизмененным после того, как больная рассердилась на меня безо всякой моей вины; после примирения с ней я опять и гораздо основательней уничтожил болезненное состояние, и все-таки оно опять появилось, когда она во второй раз отдалилась от меня. В другой раз я оказался в ситуации, когда больная, которой я неоднократно помогал гипнозом избавиться от нервных состояний, неожиданно во время лечения особенно трудного случая обвила руками мою шею. Это заставило бы любого, хочет он того или нет, заняться вопросом о природе в происхождении своего авторитета при внушении.

Таковы опытные данные. Они показывают, что, отказавшись от прямого внушения, мы не потеряли ничего незаменимого. Теперь разрешите нам прибавить к этому еще некоторые соображения. Проведение гипнотической терапии требует от пациента и от врача лишь очень незначительных усилий. Эта терапия прекрасно согласуется с оценкой неврозов, которой еще придерживается большинство врачей. Врач говорит страдающему неврозом: да у вас ведь ничего нет, это только нервы, а потому я несколькими словами за несколько минут могу освободить вас от недуга. Но такая способность передвигать большой груз, прилагая непосредственно незначительные усилия, не используя при этом никаких соответствующих приспособлений, противоречит нашему энергетическому образу мыслей. Поскольку условия сравнимы, опыт показывает, что при неврозах этот фокус не удается. Но я знаю, что этот довод не является неопровержимым: бывают и «удачи».

В свете тех знаний, которые мы приобрели благодаря психоанализу, мы можем описать различие между гипнотическим и психоаналитическим внушением следующим образом: гипнотическая терапия старается что-то закрыть и затушевать в душевной жизни, психоаналитическая — что-то раскрыть и устранить. Первая работает как косметика, вторая — как хирургия. Первая пользуется внушением, чтобы запрещать симптомы, она усиливает вытеснение, оставляя неизмененными все процессы, которые привели к образованию симптомов. Аналитическая терапия проникает дальше в сущность, в те конфликты, которые привели к образованию симптомов, и пользуется внушением, чтобы изменить исход этих конфликтов. Гипнотическая терапия оставляет пациента бездеятельным и неизмененным, и потому столь же неспособным к сопротивлению

при всяком новом поводе к заболеванию. Аналитическое лечение требует от врача и от больного тяжелого труда, направленного на устранение внутренних сопротивлений. Благодаря преодолению этих сопротивлений душевная жизнь больного надолго изменяется, поднимается на более высокую ступень развития и остается защищенной от новых поводов для заболевания. Эта работа по преодолению является существенной частью аналитического лечения, больной должен ее выполнить, а врач помогает ему в этом внушением, действующим в *воспитательном* смысле. Поэтому правильно говорилось, что психоаналитическое лечение является чем-то вроде *довоспитания*.

Надеюсь, что теперь я разъяснил вам, чем отличается наш способ терапевтического применения внушения от единственно возможного способа при гипнотической терапии. А сведя внушение к перенесению, вы поймете всю капризность гипнотической терапии, бросившуюся нам в глаза при ее использовании, между тем как аналитическая до крайних своих пределов поддается расчету. Используя гипноз, мы зависим от способности больного к перенесению, не имея возможности самим влиять на нее. Перенесение гипнотизируемого может быть негативным или, как это чаще всего бывает, амбивалентным, он может защищаться от своего перенесения особыми установками; об этом мы ничего не знаем. В психоанализе мы работаем над самим перенесением, устраняя то, что ему противодействует, готовим себе инструмент, с помощью которого хотим оказывать влияние. Так перед нами открывается возможность совсем иначе использовать силу внушения; мы получаем власть над ней, не больной внушает себе то, что ему хочется, а мы руководим его внушением, насколько он вообще поддается его влиянию.

Теперь вы скажете, что назовем ли мы движущую силу нашего анализа перенесением или внушением, есть все-таки опасность, что влияние на пациента ставит под сомнение объективную достоверность наших данных. То, что идет на пользу терапии, приносит вред исследованию. Именно это возражение чаще всего выдвигалось против психоанализа, и нужно сознаться, что если оно и ошибочно, его все же нельзя отвергнуть как неразумное. Но если бы оно оказалось справедливым, то психоанализ стал бы не чем иным, как особенно хорошо замаскированным, особенно действенным видом суггестивного лечения, и мы могли бы несерьезно относиться ко всем его утверждениям о жизненных условиях, психической динамике, бессознательном. Так и полагают наши противники: особенно все то, что касается значимости сексуальных переживаний, если и не сами эти переживания, мы, должно быть, «внушили» больному, после того как подобные комбинации возникли в нашей собственной испорченной фантазии. Эти нападки легче опровергнуть ссылкой на опыт, чем с помощью теории. Тот, кто сам проводил психоанализ, мог бесчисленное множество раз убедиться в том, что нельзя больному что-либо внушить таким образом. Разумеется, его нетрудно сделать сторонником определенной теории и тем самым заставить участвовать в возможной ошибке врача. Он ведет себя при этом как всякий

другой, как ученик, но этим путем можно повлиять только на его интеллект, а не на болезнь. Разрешить его конфликты и преодолеть его сопротивления удается лишь в том случае, если ему предлагаются такие возможные представления, которые в действительности у него имеются. Несоответствующие предположения врача отпадают в процессе анализа, от них следует отказаться и заменить более правильными. Тщательная техника помогает предупреждать появление преждевременных успехов внушения, но нет опасности и в том, если такие успехи имеют место, потому что первый успех никого не удовлетворит. Анализ нельзя считать законченным, пока не поняты все неясности данного случая, не заполнены пробелы в воспоминаниях, не найдены поводы к вытеснениям. В слишком быстрых успехах видишь скорее помеху, чем содействие аналитической работе, и поэтому ликвидируешь достигнутое, вновь и вновь уничтожая перенесение, которое его обусловило. В сущности, этой последней чертой аналитическое лечение отличается от чисто суггестивного, а аналитические результаты не заподозришь в том, что они получены при помощи внушения. При любом другом суггестивном лечении перенесение тщательно оберегается и не затрагивается; при аналитическом же оно само есть объект лечения и разлагается на все формы своего проявления. К концу аналитического лечения само перенесение должно быть устранено, и если теперь возникает или сохраняется положительный результат, то он обусловлен не внушением, а достигнутым с его помощью преодолением внутренних сопротивлений, на происшедшем в больном внутреннем изменении.

Возникновению отдельных внушений противодействует то, что во время лечения мы беспрерывно должны бороться с сопротивлениями, которые могут превращаться в негативные (враждебные) перенесения. Мы не упустим случая сослаться также на то, что большое число частных результатов анализа, которые могли бы быть обусловлены внушением, подтверждаются с другой, не вызывающей сомнений, стороны. В нашу пользу в данном случае говорит анализ слабоумных и параноиков, у которых, конечно, нельзя заподозрить способности подпасть под суггестивное влияние. То, что эти больные рассказывают нам о переводах символов и фантазиях, проникших в их сознание, точно совпадает с результатами наших исследований бессознательного у страдающих неврозами перенесения и подтверждает, таким образом, объективную правильность наших толкований, часто подвергающихся сомнению. Полагаю, что вы не ошибетесь, поверив в этом пункте анализу.

Теперь мы хотим дополнить наше описание механизма выздоровления, представив его в формулах теории либидо. Невротик неспособен к наслаждению, потому что его либидо не направлено на объект, и он неработоспособен, потому что очень много своей энергии должен тратить на то, чтобы сохранять либидо в состоянии вытеснения и защищать себя от его напора. Он стал бы здоровым, если бы конфликт между его *Я* и либидо прекратился и *Я* опять могло бы распоряжаться либидо. Таким образом, задача терапии состоит в том,

чтобы освободить либидо от его временных, отнятых у *Я* привязанностей и подчинить его опять *Я*. Где же находится либидо невротика? Найти нетрудно, оно связано с симптомами, временно доставляющими ему единственно возможное замещение удовлетворения. Нужно, следовательно, овладеть симптомами, уничтожить их, сделать как раз то, чего требует от нас больной. Для уничтожения симптомов необходимо вернуться к их возникновению, оживить конфликт, из которого они произошли, и по-другому разрешить его с помощью таких движущих сил, которыми больной в свое время не располагал. Эта ревизия процесса вытеснения может осуществиться лишь отчасти по следам воспоминаний о процессах, которые привели к вытеснению. Решающая часть работы проделывается, когда в отношении к врачу, в перенесении создаются новые варианты старых конфликтов, в которых больной хотел бы вести себя так же, как он вел себя в свое время, между тем как, используя все находящиеся в распоряжении [пациента] душевные силы, его вынуждают принять другое решение. Таким образом, перенесение становится полем битвы, где сталкиваются все борющиеся между собой силы.

Все либидо, как и противодействие ему, концентрируется на отношении к врачу; при этом симптомы неизбежно лишаются либидо. Вместо настоящей болезни пациента выступает искусственно созданная болезнь перенесения, вместо разнообразных нереальных объектов либидо — опять-таки фантастический объект личности врача. Но новая борьба вокруг этого объекта с помощь врачебного внушения поднимается на высшую психическую ступень, она протекает как нормальный душевный конфликт. Благодаря тому, что удается избежать нового вытеснения, отчужденность между *Я* и либидо прекращается и восстанавливается душевное единство личности. Когда либидо снова отделяется от временного объекта личности врача, оно не может вернуться к своим прежним объектам, и остается в распоряжении *Я*. Силами, против которых велась борьба во время этой терапевтической работы, являются, с одной стороны, антипатия *Я* к определенным направленностям либидо, выразившаяся в виде склонности к вытеснению, а с другой стороны, привязчивость или прилипчивость либидо, которое неохотно оставляет когда-то занятые (besetzte) им объекты.

Терапевтическая работа, таким образом, распадается на две фазы; в первой фазе все либидо оттесняется от симптомов в перенесение и там концентрируется, во второй фазе ведется борьба вокруг этого нового объекта, и либидо освобождается от него. При этом новом конфликте решающим для благоприятного исхода изменением является устранение вытеснения, так что либидо не может опять ускользнуть от *Я* при помощи бегства в бессознательное. Это становится возможным благодаря изменению *Я*, которое совершается под влиянием врачебного внушения. Благодаря работе толкования, превращающей бессознательное в сознательное, *Я* увеличивается за счет этого бессознательного, благодаря разъяснению оно мирится с либидо и склоняется допустить для него какое-то удовлетворение, а его страх перед требованиями либидо уменьшается благодаря

возможности освободиться от его части посредством сублимации. Чем больше процессы при лечении совпадают с этим идеальным описанием, тем надежнее будет успех психоаналитической терапии. Предел этому успеху может положить недостаточная подвижность либидо, противящегося тому, чтобы оставить свои объекты, и упорство нарциссизма, не позволяющего перенесению выйти за известные границы. Может быть, мы поймем еще лучше динамику прогресса выздоровления, если заметим, что мы улавливаем все либидо, ушедшее из-под власти *Я*, отвлекая его часть на себя благодаря перенесению.

Уместно также предупредить, что из распределений либидо, установившихся во время лечения и благодаря ему, нельзя делать непосредственное заключение о распределении либидо во время болезни. Предположим, что нам удалось добиться благоприятного исхода какого-либо случая благодаря созданию и устранению перенесения сильных чувств с отца на врача, но было бы неправильно заключить, что больной раньше страдал такой бессознательной привязанностью своего либидо к отцу. Перенесение с отца — это только поле битвы, на котором мы одолеваем либидо; либидо больного было направлено туда с других позиций. Это поле битвы не всегда располагается возле одного из важных укреплений врага. Защита вражеской столицы не должна непременно происходить у ее ворот. Только после того, как перенесение опять устранено, можно мысленно реконструировать распределение либидо, имевшее место во время болезни.

С точки зрения теории либидо мы можем сказать последнее слово и по поводу сновидения. Сновидения невротиков, как и их ошибочные действия и свободно приходящие им в голову мысли, помогают нам угадать смысл симптомов и обнаружить размещение либидо. В форме исполнения желания они показывают нам, какие желания подверглись вытеснению и к каким объектам привязалось либидо, отнятое у *Я*. Поэтому в психоаналитическом лечении толкование сновидений играет большую роль и в некоторых случаях длительное время является самым важным средством работы. Мы уже знаем, что само состояние сна приводит к известному ослаблению вытеснения. Благодаря такому уменьшению оказываемого на него давления становится возможным гораздо более ясное выражение вытесненного побуждения во сне, чем ему может предоставить симптом в течение дня. Изучение сновидения становится самым удобным путем для ознакомления с вытесненным бессознательным, которому принадлежит и отнятое у *Я* либидо.

Но сновидения невротиков, по существу, не отличаются от сновидений нормальных людей; их, может быть, вообще нельзя отличить друг от друга. Нелепо было бы считать сновидения нервнобольных не имеющими отношения к сновидениям нормальных людей. Мы должны поэтому сказать, что различие между неврозом и здоровьем существует только днем, но не распространяется на жизнь во сне. Мы вынуждены перенести и на здорового человека ряд предположений, которые вытекают из отношения между сновидениями и симптомами

у невротика. Мы не можем отрицать, что и здоровый человек имеет в своей душевной жизни то, что только и делает возможным как образование сновидений, так и образование симптомов, и мы должны сделать вывод, что и он произвел вытеснения и употребляет известные усилия, чтобы сохранить их, что его система бессознательного скрывает вытесненные, но все еще обладающие энергией побуждения и что *часть его либидо не находится в распоряжении его Я*. И здоровый человек, следовательно, является потенциальным невротиком, но сновидение, по-видимому, единственный симптом, который он способен образовать. Если подвергнуть более строгому анализу его жизнь в бодрствовании, то откроется то, что противоречит этой видимости, то, что эта мнимоздоровая жизнь пронизана несметным количеством ничтожных, практически незначительных симптомов.

Различие между душевным здоровьем и неврозом выводится из практических соображений и определяется по результату — осталась ли у данного лица в достаточной мере способность наслаждаться и работоспособность? Оно сводится, вероятно, к релятивному отношению между оставшимся свободным и связанным вытеснением количествами энергии и имеет количественный, а не качественный характер. Мне незачем вам напоминать, что этот взгляд теоретически обосновывает принципиальную излечимость неврозов, несмотря на то, что в основе их лежит конституциональная предрасположенность.

Вот все, что мы для характеристики здоровья можем вывести из факта идентичности сновидений у здоровых и невротиков. Но [при рассмотрении] самого сновидения мы делаем иной вывод: мы не должны отделять его от невротических симптомов, не должны думать, что его сущность заключается в формуле перевода мыслей в архаическую форму выражения, а должны допустить, что оно показывает нам действительно имеющиеся размещения либидо и его привязанности к объектам.

Мы скоро подойдем к концу. Быть может, вы разочарованы, что по теме психоаналитической терапии я изложил только теоретические взгляды и ничего не сказал об условиях, в которых начинается лечение, и об успехах, которых оно достигает. Но я опускаю и то, и другое. Первое — потому, что я не собираюсь давать вам практическое руководство по проведению психоанализа, а второе — потому, что меня удерживают от этого многие мотивы. В начале наших бесед я подчеркнул, что при благоприятных условиях мы добиваемся таких успехов в лечении, которые не уступают самым лучшим успехам в области терапии внутренних болезней, и я могу еще добавить, что их нельзя было бы достичь никаким другим путем. Скажи я больше, меня заподозрили бы в том, что я хочу рекламой заглушить ставшие громкими голоса недовольства. В адрес психоаналитиков неоднократно даже на официальных конгрессах выражалась угроза со стороны врачей-«коллег», что собранием случаев неудач анализа и причиненного им вреда они откроют глаза страждущей публике на малоценность этого метода лечения. Но такое собрание, независимо от злобного, до-

носоподобного характера этой меры, не смогло бы предоставить возможность выработать правильное суждение о терапевтической действенности анализа. Аналитическая терапия, как вы знаете, молода; нужно было много времени, чтобы выработать соответствующую технику, и это могло произойти только во время работы и под влиянием возрастающего опыта. Вследствие трудностей обучения врач, начинающий заниматься психоанализом, в большей мере, чем другой специалист, вынужден совершенствоваться самостоятельно, и успехи первых его работ никогда не позволяют судить о действительной эффективности аналитической терапии.

Многие попытки лечения не удались в первое время использования анализа, потому что он применялся в случаях, которые вообще не подходят для этого метода и которые сегодня мы исключаем благодаря нашим взглядам на его назначение. Но это назначение могло быть установлено только на основании опыта. В свое время не знали заранее, что паранойя и Dementia praecox в ярко выраженных формах неподвластны анализу, и пытались применять этот метод при всех заболеваниях. Однако большинство неудач первых лет произошло не по вине врача или вследствие неподходящего объекта, а из-за неблагоприятных внешних условий. Нашей темой были только внутренние сопротивления пациента, которые неизбежны и преодолимы. Внешние сопротивления, оказываемые анализу условиями жизни больного, его окружением, имеют незначительный теоретический интерес, но огромное практическое значение. Психоаналитическое лечение можно сравнить с хирургическим вмешательством, и оно тоже требует самых благоприятных условий для удачного проведения. Вы знаете, какие меры обычно предпринимает при этом хирург: соответствующее помещение, хорошее освещение, ассистенты, отстранение родственников и т.д. А теперь спросите себя, сколько из этих операций закончилось бы благополучно, если бы они делались в присутствии всех членов семьи, сующих свой нос в операционное поле и громко вскрикивающих при каждом разрезе ножа. При психоаналитическом лечении вмешательство родственников — прямая опасность и именно такая, к которой не знаешь, как отнестись. Мы готовы к внутренним сопротивлениям пациента, которые считаем необходимыми, но как защититься от этих внешних сопротивлений? С родственниками пациента нельзя справиться при помощи каких-либо разъяснений, их невозможно убедить держаться в стороне от всего дела, и никогда нельзя быть с ними заодно, потому что рискуешь потерять доверие больного, который справедливо требует, чтобы лицо, пользующееся его доверием, было на его стороне. Кто вообще знает, какие разногласия часто раздирают семью, тот и в качестве аналитика не будет удивлен, узнав, что близкие больного проявляют подчас меньше интереса к его выздоровлению, чем к тому, чтобы он остался таким, каков он есть. Там, где невроз связан с конфликтами между членами семьи, как это часто бывает, здоровый долго не раздумывает над выбором между своим интересом и выздоровлением больного. Нечего удивляться, что мужу не нравится лече-

ние, при котором, как он имеет основание предполагать, вскрывается ряд его прегрешений; мы не только не удивляемся этому, но и не можем упрекать себя, если наши усилия остаются бесплодными или преждевременно прекращаются, потому что к сопротивлению больной женщины прибавляется сопротивление мужа. Мы стремимся к чему-то такому, что в существующих условиях было невыполнимо.

Вместо многих случаев я расскажу лишь один, когда я из врачебных соображений был осужден на роль пострадавшего. Много лет тому назад я приступил к аналитическому лечению молодой девушки, которая из-за страха уже долгое время не могла выходить на улицу и оставаться одна дома. Больная постепенно призналась, что ее фантазией завладели случайные свидетельства существования нежных отношений между ее матерью и состоятельным другом дома. Но она была такой неловкой или такой хитрой, что намекнула матери на то, что обсуждалось на аналитических сеансах, причем, изменив свое поведение по отношению к матери, она настаивала на том, чтобы только мать избавляла бы ее от страха оставаться одной и, когда та хотела уйти из дома, полная страха, преграждала ей дорогу к двери. Мать сама раньше была очень нервной, но несколько лет тому назад вылечилась в гидропатической лечебнице. Заметим к этому, что в той лечебнице она познакомилась с мужчиной, с которым могла вступить в сношения, удовлетворившие ее во всех отношениях. Пораженная бурными требованиями девушки, мать вдруг поняла, что означал страх ее дочери. Она позволила себе заболеть, чтобы сделать мать пленницей и лишить ее свободы передвижения, необходимой для встречи с возлюбленным. Быстро приняв решение, мать покончила с вредным лечением. Девушка была доставлена в лечебницу для нервнобольных и в течение многих лет ее демонстрировали как «несчастную жертву психоанализа». Так же долго из-за отрицательного результата лечения этого случая обо мне ходила дурная молва. Я хранил молчание, потому что считал себя связанным долгом врачебной тайны. Много времени спустя я узнал от своего коллеги, который посетил ту лечебницу и видел там девушку, страдавшую агорафобией, что отношения между ее матерью и состоятельным другом дома известны всему городу и пользуются одобрением мужа и отца. Итак, в жертву этой «тайне» было принесено лечение.

В довоенные годы, когда наплыв больных из многих стран сделал меня независимым от милостей или немилостей родного города, я следовал правилу не браться за лечение больного, который не был бы *sui juris*[2], независимым от других в своих существенных жизненных отношениях. Не всякий психоаналитик может себе это позволить. Может быть, из моих предостережений против родственников вы сделаете вывод, что в интересах психоанализа больных следует изолировать от их семей, т.е. ограничить эту терапию обитателями лечебниц для нервнобольных. Однако я не могу с вами в этом согласиться; гораздо лучше,

[2] Самостоятельным (*лат.*). — *Пер.*

если больные — поскольку они не находятся в состоянии тяжелого истощения — остаются во время лечения в тех условиях, в которых им предстоит преодолевать поставленные перед ними задачи. Только родные своим поведением не должны лишать их этого преимущества и вообще не противиться с враждебностью усилиям врача. Но как вы заставите действовать в этом направлении недоступные нам факторы! Вы, конечно, догадываетесь также, насколько шансы на успех лечения определяются социальной средой и уровнем культуры семьи.

Не правда ли, это намечает весьма печальную перспективу усиления действенности психоанализа как терапии, даже если подавляющее большинство наших неудач мы можем объяснить, учитывая мешающие внешние факторы! Тогда сторонники анализа посоветовали нам ответить на собрание неудач составленной нами статистикой успехов. Я и на это не согласился. Я выдвинул довод, что статистика ничего не стоит, если включенные в нее единицы слишком неоднородны, а случаи невротического заболевания, подвергнутые лечению, были действительно неравноценны в самых различных отношениях. Кроме того, рассматриваемый период времени был слишком короток, чтобы судить об окончательном излечении, а о многих случаях вообще нельзя было сообщать. Это касалось лиц, которые скрывали свою болезнь, а также тех, лечение и выздоровление которых тоже должно было оставаться тайной. Но сильнее всего удерживало сознание того, что в делах терапии люди ведут себя крайне иррационально, так что нет никакой надежды добиться от них чего-нибудь разумными средствами. Терапевтическое новшество встречается либо с опьяняющим восторгом, например, тогда, когда Кох сделал достоянием общественности свой первый туберкулин против туберкулеза, либо с глубоким недоверием, как это было с действительно полезной прививкой Дженнера, которая по сей день имеет своих непримиримых противников. Против психоанализа имелось явное предубеждение. Если излечивался трудный случай, можно было слышать: это не доказательство, за это время он и сам мог бы выздороветь. И если больная, которая прошла уже четыре цикла удрученности и мании, попала ко мне на лечение во время паузы после меланхолии и три недели спустя у нее опять началась мания, то все члены семьи, а также врач с большим авторитетом, к которому обратились за советом, были убеждены, что новый приступ может быть только следствием сделанной с ней попыткой анализа. Против предубеждений ничего нельзя сделать; теперь вы видите это на предубеждениях, которые одна группа воюющих народов проявила против другой. Самое разумное — ждать и предоставить времени обнаружить их состоятельность. В один прекрасный день те же самые люди о тех же самых вещах начинают думать совсем иначе, чем прежде; почему они раньше так не думали, остается темной тайной.

Возможно, что предубеждение против аналитической терапии уже теперь пошло на убыль. В пользу этого как будто свидетельствуют непрерывное распространение аналитических теорий, увеличение в некоторых странах числа врачей, лечащих анализом. Когда я был молодым врачом, то встретился с такой

же бурей возмущения врачей против гипнотического суггестивного лечения, которое «трезвые головы» теперь противопоставляют психоанализу. Но гипнотизм как терапевтическое средство не сделал того, что обещал вначале; мы, психоаналитики, можем считать себя его законными наследниками и не забываем, насколько обязаны ему поддержкой и теоретическими разъяснениями. Приписываемый психоанализу вред ограничивается в основном проходящими явлениями вследствие обострения конфликта, если анализ проводится неумело или если он обрывается на середине. Вы ведь слышали отчет о том, что мы делаем с больными, и можете сами судить, способны ли наши действия нанести длительный вред. Злоупотребление анализом возможно в различных формах; особенно перенесение является опасным средством в руках недобросовестного врача. Но от злоупотребления не застраховано ни одно медицинское средство или метод; если нож не режет, он тоже не может служить выздоровлению.

А. Адлер

[Сущность и лечение неврозов][*]

<...> Мы изложим теперь свой взгляд на сущность и лечение неврозов.

Этиология

Чувство неполноценности и компенсация

Обсудить в сжатой форме обширную область психотерапии, в оценке которой до сих пор наблюдается так много принципиальных разногласий, представляется мне делом, требующим немалой смелости. Но все же я бы не хотел упустить возможность указать на основы своих воззрений, на материалы собственных наблюдений, которые начиная с 1907 г. предстают перед судом общественности. В 1907 г. в «*Исследовании неполноценности органов*» я показал, что врожденные конституциональные аномалии нельзя считать лишь проявлением дегенерации и что они часто дают толчок к *компенсаторной* деятельности и достижению сверхрезультатов, а также к имеющим большое значение явлениям корреляции, возникновению которых во многом способствует усиленная психическая деятельность. Это компенсаторное душевное напряжение, чтобы иметь возможность справиться с жизненными проблемами, часто принимает другие, новые формы, демонстрируя наблюдателю свою необыкновенную гибкость и самым удивительным образом достигая своей цели — *восполнения ощущаемого дефицита*. Наиболее распространенная форма, в которой возникающее в детстве *чувство неполноценности* пытается избежать разоблачения, заключается в возведении компенсаторной душевной надстройки, помогающей вновь обрести устойчивость и добиться превосходства в жизни с помощью тренировки и средств защиты, в чувстве общности или *в невротическом modus vivendi*[1]. Все, что здесь сколько-нибудь отклоняется от нормы, объясняется большим честолюбием и

---

[*] *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. С. 59—86; *Адлер А.* Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 272—282.

[1] Образ жизни, условия существования (лат.). — *Ред. источника.*

большой осторожностью. Все же уловки и аранжировки, невротические черты характера, равно как и нервные симптомы, возникают в соответствии с прежним опытом, переживаниями, напряжениями, вчувствованиями и подражаниями, а поскольку они не совсем чужды жизни здорового человека, их язык, правильно понятый, всегда позволяет распознать, *что человек борется здесь за свое признание*, пытается его завоевать, — человек, постоянно стремящийся вырваться из сферы неуверенности и чувства неполноценности и добиться *богоподобного господства* над своим окружением или стремящийся уклониться от решения своих жизненных задач.

Если оставить в стороне причины этого невротического поведения, то окажется, что оно складывается из пестрого изобилия возбуждений и возбудимостей, которые, однако, *являются не причиной* невротического заболевания, а его *следствием*. В небольшой заметке «*Агрессивное влечение в жизни и в неврозе*» в книге «*Лечение и воспитание*» я попытался изобразить эту нередко повышенную «*аффективность*» и показать, как часто она, чтобы достичь цели или обойти опасность, *внешне* превращается в *торможение агрессии*. То, что называют «предрасположенностью к неврозу» («Невротическая диспозиция», там же), уже есть невроз, и только в актуальных случаях, когда *внутренняя необходимость вынуждает прибегнуть к усиленным уловкам, как доказательство болезни* возникают более выраженные соответствующие невротические симптомы. Они могут быть скрыты, пока пациент находится в благоприятной ситуации, пока не встает вопрос о правильности его развития, о его чувстве общности. Это доказательство болезни и все соответствующие аранжировки необходимы, прежде всего, для того, чтобы, во-первых, служить *оправданием*, если жизнь отказывает в желанном триумфе; во-вторых, чтобы тем самым получить возможность *уклониться от решения*; в-третьих, чтобы иметь возможность выставить в ярком свете какие-нибудь достигнутые цели, поскольку они были достигнуты *несмотря на недуг*. Эти и другие уловки отчетливо демонстрируют тяготение невротика к *внешнему превосходству, а не к реальному*.

Во всяком случае, получается, что невротик, чтобы сохранить свое направляемое фиктивной целью поведение, не преступает типичных для него руководящих жизненных линий, которых он принципиально, прямо-таки буквально, придерживается. Таким образом, благодаря определенным чертам характера и соответствующим испытанным аффективным установкам, благодаря целостному построению симптомов и благодаря невротической оценке прошлого, настоящего и будущего невротическая личность приобретает свою устойчивую структуру. Стремление к *достижению превосходства* проявляется настолько сильно, что при сравнительном психологическом анализе любой душевный феномен наряду с внешней стороной своего явления содержит в себе *еще* и другую черту: желание освободиться от чувства слабости, чтобы достичь высот, подняться «снизу» «вверх», превзойти всех, используя уловки, которые часто нелегко проследить. Чтобы создать педантичный порядок в антиципации, мышлении и понимании

мира и тем самым — *средства защиты*, невротик хватается за разного рода правила и вспомогательные приемы, соответствующие по своей сути примитивной антитезной схеме. Так, он придает значение только чувственным ценностям, соответствующим понятиям «верх» и «низ», и пытается — насколько я мог в этом убедиться — постоянно связывать их с реальным для него противопоставлением «мужское — женское». В результате такого искажения осознанных или бессознательных суждений, словно с помощью психического аккумулятора, дается толчок к *аффективным расстройствам*, которые опять-таки всякий раз соответствуют индивидуальной жизненной линии пациента. Любым проявлениям своей души, воспринимаемым им как «женские» — всякому пассивному поведению, послушанию, мягкости, малодушию, воспоминаниям о поражениях, незнанию, неумению, нежности, — он пытается придать чрезмерную «мужскую» направленность, развивает в себе ненависть, упрямство, жестокость, эгоизм и стремится к триумфу в любых человеческих отношениях. Или же он резко подчеркивает свою слабость, возлагая тем самым на других людей обязанность оказывать ему услуги. При этом осторожность и осмотрительность пациента постоянно непомерно возрастают и приводят к планомерному уклонению от чреватых риском решений. Там, где пациенту кажется, что он обязан в борьбе, в работе, в любви доказать свои «мужские достоинства», там, где он опасается в результате поражения потерять свою мужественность (это относится и к мужскому полу, и к женскому), он постарается обойти проблему. В таком случае всегда отыщется жизненная линия, где пациент уклоняется от прямого пути и пытается в вечном страхе ошибок и поражений проложить безопасные обходные пути. Вместе с тем здесь налицо искажение половой роли, в результате чего невротик как бы обнаруживает склонность к «психическому гермафродитизму» и даже, как правило, им обладает. Рассматривая проблему с этой стороны, можно было бы легко заподозрить сексуальную этиологию невроза. *В действительности же в сексуальной сфере разворачивается такая же борьба, что и во всей душевной жизни*: исходное чувство неполноценности толкает на обходные пути (в сексуальной жизни на путь мастурбации, гомосексуализма, фетишизма, алгодагнии, переоценки сексуальности и т.д.), *стремится исключить любой эротический опыт*, чтобы не потерять ориентацию на цель достижения превосходства. В качестве абстрактной и вместе с тем конкретизированной цели невротика служит тогда цель, выраженная схематической формулой: «Я хочу быть настоящим мужчиной!» — компенсаторный выход для лежащего в основе чувства неполноценности, имеющего женский характер. Схема, по которой здесь осуществляется апперцепция и поведение, представляет собой полную антитезу. Из-за планомерного, детского искажения цель невротика *по своей природе враждебна окружению*, и в его целевой установке мы всегда можем распознать две бессознательные исходные посылки: *во-первых, при любых обстоятельствах человеческие отношения представляют собой борьбу за превосходство; во-вторых, женский пол является неполноценным и в своих реакциях служит мерой мужской силы.*

Обе эти бессознательные посылки, которые равным образом можно выявить у пациентов и мужского и женского пола, приводят к тому, что все человеческие отношения отравляются и уродуются, возникают неожиданные усиления и нарушения аффекта, а вместо желанного душевного спокойствия наступает постоянная неудовлетворенность, которая смягчается лишь иногда, чаще всего после усиления симптомов и после удачного представления доказательств своей болезни. *Симптом, так сказать, замещает невротическую распаленную жажду превосходства и соответствующий аффект*, а в эмоциональной жизни пациента обеспечивает ему внешнюю победу над окружением даже более надежно, чем, например, прямолинейная борьба, проявление характера и сопротивление. *Понимание этого языка симптомов стало для меня основным условием психотерапевтического лечения.*

Поскольку назначением невроза является оказание помощи в достижении конечной цели превосходства, а из-за чувства неполноценности *прямая агрессия*, по-видимому, исключена, постольку мы всегда обнаруживаем предпочтение *обходных путей*, имеющих малоактивный, порой мазохистический, но всегда самоистязающий характер. Чаще всего мы встречаем смесь душевных побуждений и симптомов болезни, появляющихся в период болезни одновременно или сменяя друг друга. Вырванные из контекста болезни, они иногда кажутся противоречивыми или наводят на мысль о расщеплении личности. Контекст же показывает, *что для того, чтобы добиться идеальной ситуации фиктивного превосходства, пациент может использовать также и две сами по себе противоположные линии, приводя для этого и верные и ложные аргументы*, соответственно оценивая и воспринимая. При любых обстоятельствах у невротика можно встретить и нужно ожидать такие воззрения, чувства, воспоминания, аффекты, черты характера и симптомы, которые можно предполагать в силу известной нам линии его жизни и его цели.

Так, каждый невротик будет иметь наготове разного рода предостережения, вызывающие ужас страшные образы, аффективные установки, способы проникновения в соответствующие чувства и черты характера, один — чтобы *одержать победу* по линии повиновения, подчинения, «истерической внушаемости», другой — чтобы связать своей слабостью, страхом, пассивностью, потребностью в ласке и т.д.; точно так же, как, например, невротик, страдающий навязчивостью, имеет свои принципы, законы, запреты, которые как будто лишь стесняют его самого, но в действительности же дают ему ощущение личной власти, подобной божьей. В качестве цели мы всегда видим идеальную «ренту», которой добиваются с таким же упорством, с каким невротик-травматик борется за материальную, причем, как правило, используя пригодные для этого средства, подсказываемые пациенту его опытом. Равно как и там, где путь к вершине должны обеспечить активные аффекты, такие, как ярость, гнев, ревность, которые нередко замещаются приступами боли, обмороками или эпилептическими припадками (см. «*Упрямство и послушание*» в книге: «*Лечение и воспитание*»).

Предназначение любых невротических симптомов состоит в защите чувства личности пациента и вместе с тем той жизненной линии, с которой он сросся. Чтобы показать, что он в состоянии справиться с жизнью, невротик, как крайнее средство, как чрезвычайно целесообразный защитный «коэффициент» в отношении опасностей, ожидаемых им со своим чувством неполноценности при построении планов на будущее, от которых он постоянно старается укрыться, создает также все необходимые для этого аранжировки и нервные симптомы. В этом построении большую роль часто играют функциональные физические нарушения, вызываемые напряжением, которое возникает у пациента всякий раз, когда в связи с жизненной проблемой подвергается испытанию его чувство общности, которого он лишен.

Аранжировка невроза

Основанное на реальных впечатлениях, ***впоследствии тенденциозно закрепленное и углубившееся чувство неполноценности*** уже в детском возрасте постоянно побуждает пациента направлять свое стремление на цель, значительно превышающую всякую человеческую меру, приближающуюся к богоподобию и заставляющую его идти по строго очерченным направляющим линиям. ***Под ее давлением в значительной степени исключаются противоположные точки зрения, как бы ни были они необходимы и сколь бы ни соответствовали реальности.*** Это похоже на то, как если бы невротик построил себе небольшой сарай (формы и размеры которого могут различаться), в котором ему не сидится, но он боязливо остерегается переступить его границы. ***Все человеческие отношения уже не воспринимаются объективно — их понимают и пытаются регулировать «лично».*** Здесь как раз и простирается невротическая система, ***жизненный план невротика.*** Это компенсаторное психическое построение, невротическое «желание» учитывает весь его и чужой опыт, правда, тенденциозно уродуя и искажая его значение, но оно может принимать в расчет также и его истинное содержание, если только этот опыт удовлетворяет намерениям невротика. Благодаря этому иногда невротик может оказаться высоко продуктивным в ограниченной области — там, где его невротическая апперцепция не противоречит законам действительности и даже, как, например, у художника, в значительной степени им соответствует.

При ближайшем рассмотрении, как вполне понятное явление, оказывается, что все эти направляющие линии повсюду снабжены предупредительными знаками и поощрениями, напоминаниями и призывами к делу, так что поэтому можно говорить о широко раскинутой ***сети защит.*** Невротическая душевная жизнь всегда проявляет себя в виде надстройки над патогенной детской ситуацией, пусть даже с годами внешне изменившейся и более приспособленной к действительности, чем это было доступно уровню развития ребенка. Поэтому неудивительно, что любой душевный феномен невротика

пронизан этой закостенелой системой, и, как только он становится понятным, он кажется *иносказанием*, в котором всегда можно выделить направляющие линии и жизненный стиль. Таковы невротический характер, нервный симптом, манеры поведения, разного рода уловки в жизни, отклонения и обходные пути, когда принятие решения угрожает чувству богоподобия у невротика, его мировоззрению, его отношению к мужчине и женщине, и его грезам. Что касается последних, то *еще в 1911 г.*, в соответствии со своими взглядами на невроз, я изложил их *основную функцию как отвечающие невротическому жизненному плану предварительные опробования, предостережения и поощрения при решении стоящей перед невротиком проблемы*. Более подробные разъяснения можно найти в «*Снах и их толковании*», в частности того, как сон извлекает чувства, аффекты и настроения, которые должны защитить жизненный стиль от *common sense*.

Каким же образом создается это поразительное единообразие душевных явлений, которые словно увлечены потоком, устремленным в одном направлении — вперед, к мужественности, к чувству богоподобия? Этим вопросом я задавался и в моей с современных позиций неполной и неверно ориентированной неврологической работе «*Об анализе чисел и числовой фобии*» («*Неврология и психиатрия*», 1905).

Ответ можно легко найти в вышеизложенном: гипнотизирующая *цель* невротика сводит всю его душевную жизнь к этой единой установке, и как только жизненная линия пациента становится известной, ее можно будет обнаружить везде, где, исходя из его предпосылок и его предыстории, ее и следует ожидать. Устойчивое стремление к *ощущению целостности своей личности* создается его внутренней потребностью и выявляется через тенденцию к самозащите. Этот путь неизменно охраняется свойственными ему шаблонами черт характера, аффективных установок и симптомов. Здесь я хочу еще кое-что добавить о «нарушениях аффектов», о невротической «аффективности», чтобы показать, что их бессознательная аранжировка представляет собой *средство* и *уловку* невроза для соблюдения жизненной линии.

Так, например, пациент, страдающий страхом открытых пространств, чтобы сложным путем поднять дома свой престиж и подчинить себе домашнее окружение, или чтобы не потерять вне дома то отношение, к которому он привык и которого постоянно жаждет, бессознательно и аффективно соединяет в junktim»'е[2] мысли об одиночестве, посторонних людях, о покупках, о посещении театра, общества и т.д. с фантазиями об апоплексическом ударе, морском путешествии, о родах на улице, заражении микробами. Здесь можно отчетливо увидеть *чрезмерный защитный коэффициент по отношению к реальным возможностям*, а также *тенденцию к исключению* любых ситуации, в которых власть

---

[2] Junktim — тенденциозное соединение для усиления аффекта двух мыслительных и чувственных комплексов, которые, в сущности, ничего или почти ничего общего между собой не имеют. Подобно метафоре.

представляется негарантированной. В этом усматривается план, который можно проследить вплоть до его конечной цели — *добиться превосходства*, следовать жизненной линии. Подобной же является невротическая предосторожность пациента с приступами страха, который, предоставляя доказательства своей болезни, связывая свою ситуацию с представлениями о казни, тюрьме, безбрежном море, погребении заживо или о смерти, хочет уклониться от экзамена, принятия решения в любовном деле, в каком-либо предприятии. Чтобы уклониться от решения в любовном вопросе, может оказаться целесообразным такое сочетание представлений: мужчина и убийца или взломщик, женщина и сфинкс, демон или вампир. Любая возможная неудача нередко воспринимается еще более зловеще из-за соединения с мыслями о смерти или беременности (иногда даже у невротиков-мужчин), и *вырвавшийся таким образом из-под контроля* аффект заставляет пациента уклониться от решения. Так, иногда мать и отец превозносятся в фантазии до возлюбленных или супругов, до тех пор, пока созданная в воображении конструкция будет крепка настолько, *чтобы обеспечить уклонение от решения проблемы брака*. Для достижения богоподобного чувства всемогущества аранжируются и используются *религиозные* и *этические чувства вины*, что особенно часто бывает при неврозе навязчивых состояний, например, «если вечером я не помолюсь, моя мать умрет»; чтобы понять фиктивную идею богоподобия, мы должны перевернуть это в позитивную форму — «если я помолюсь, она не умрет». Малейшие или давно минувшие упущения оплакиваются, чтобы казаться самым совестливым, но вместе с тем, чтобы нанести упреждающий удар, более важное сделать неважным.

Наряду с этими «*опасениями*» и «*исключениями*», защищающими сверхидеал личности и обеспечивающими путь к нему, столь же часто встречаются чрезмерные «*ожидания*», неизбежное разочарование в которых приводит к усилению аффектов печали, ненависти, недовольства, ревности, обиды и т.д., воспринимающимися как необходимые. Огромную роль здесь играют принципиальные требования, идеалы, мечты, «воздушные замки» и т.п., и невротик, связывая их с какой-нибудь персоной или ситуацией, может все *обесценить и продемонстрировать свое превосходство*. Большое значение любви в человеческой жизни и стремление невротика к сверхчеловеческому влиянию и значимости в любовных отношениях являются причиной того, что здесь очень часто происходит аранжировка обманутого ожидания, *благодаря чему* пациент получает возможность отстраниться для решения сексуальной проблемы и от партнера. Навязчивая мастурбация, импотенция, перверзии, фригидность, а также фетишизм постоянно лежат у тщеславных людей на таких обходных путях, они являются следствием их чрезмерного напряжения, вызванного проблемой, которая требует от них проявления чувства общности.

В качестве третьего средства предотвращения поражения и тягостного чувства неполноценности я вкратце остановлюсь на *антиципации* ощущений, чувств, восприятии и *вчувствований*, имеющих по отношению к угрожающим

ситуациям значение подготовки, предостережения или поощрения — в сновидениях, в ипохондрии, в меланхолии, в психотическом бреде в целом, в неврастении и в галлюцинациях[3]. Хорошим примером является часто встречающееся у детей, страдающих недержанием мочи, сновидение, в котором они видят, что находятся в уборной, и *тем самым*, исходя из своей потребности обременять заботами других даже ночью, получают возможность проявить, как правило, мстительную и стойкую, *неподвластную их* common sense, энуретическую установку. То же самое касается и ночного страха. Таким же образом могут использоваться образы <...>, паралича, эпилепсии, паранойи, болезней сердца и легких и т.д. для проявления опасений и создания защит.

Чтобы дать наглядную, правда, всего лишь схематичную картину своеобразной ориентировки невротика (и психотика) в мире, я попытаюсь описать формулой вульгарное представление о неврозе и сравнить ее с другой формулой, которая в большей мере соответствует приведенным выше воззрениям и действительности. Первая будет гласить:

ИНДИВИД + ПЕРЕЖИВАНИЯ + ТРЕБОВАНИЯ ЖИЗНИ = НЕВРОЗ

[наследственность, строение тела (*Кречмер*), так назыв. сексуальные компоненты (*Фрейд*), интро- и экстраверсия (*Юнг*)]	[сексуальные и инцестуозные переживания (*Фрейд*)]

При этом предполагается, что индивид отягощен либо неполноценностью, либо наследственностью, либо «сексуальной конституцией», аффективностью и своим характером, а переживания, среда и внешние требования словно тяжким бременем давят на пациента, вынуждая его к «бегству в болезнь». Такой взгляд явно неверен, и ему не может помочь даже вспомогательная гипотеза: минус в реальном удовлетворении желания или в «либидо» компенсируется в неврозе. Верная формула должна выглядеть примерно так:

Индивидуальная схема оценки (И+П+С)+Х = личностный идеал превосходства,

причем Х может замещаться аранжировкой и тенденциозной конструкцией переживаний, черт характера, аффектов и симптомов.

Жизненный вопрос невротика звучит не «Что я должен сделать, чтобы приспособиться к требованиям общества и благодаря этому добиться гармоничного

[3] Ныне эта точка зрения используется едва ли не всеми авторами при рассмотрении военных неврозов. См. также статью «Сны и их толкование», где обсуждаются навязанные жизненным стилем чувства и эмоции, возникающие во время сна, впрочем такие же, что и в состоянии бодрствования.

существования?», а «Как я должен организовать свою жизнь, чтобы удовлетворить свое стремление к превосходству, превратить свое постоянное чувство неполноценности в чувство богоподобия?»

Иными словами, *единственно установленный или зафиксированный в мыслях пункт — это достижение личностного идеала.* Для того чтобы приблизиться к ощущению богоподобия, невротик совершает тенденциозную оценку своей индивидуальности, своих переживаний и своего окружения. Но так как этого далеко не достаточно, чтобы вывести невротика на его жизненную линию и тем самым подвести ближе к цели, *то он провоцирует события и использует их в корыстных целях*, стремясь найти им заранее намеченное практическое применение — ощущать себя изгоем, обманутым, мучеником, чтобы создать близкий ему и желанный базис для проявления агрессивности. То, что он сообразно со своими возможностями и реалиями создает разнообразные *черты характера* и *аффективные установки*, соответствующие его идеалу личности, вытекает из вышеизложенного и было уже подробно мною описано. Подобным же образом пациент врастает в свои *симптомы*, которые формируются им в соответствии с его опытом и психическим напряжением и которые представляются ему необходимыми и целесообразными для повышения своего чувства личности. В этом modus vivendi, спроектированном и прочно закрепленном благодаря возникающей самой по себе направляющей цели, по-прежнему нельзя найти и следа аутохтонной телеологии. Невротический жизненный план поддерживается только благодаря внутреннему стремлению к превосходству, благодаря заранее опробованному хождению по немногочисленным, строго очерченным направляющим линиям, благодаря предусмотрительному уклонению от кажущихся опасными решений и благодаря невероятно разросшейся по сравнению с нормой сети защит, и только теперь он обустраивается телеологически. В соответствии с этим теряет всякий смысл и вопрос о каком-либо сохранении или потере психической энергии. Пациент всегда будет вырабатывать как раз столько психической энергии, сколько ему потребуется, чтобы остаться на своей линии на пути к превосходству, к мужскому протесту, к богоподобию.

Его взгляд на мир, его воззрения стали неверными. Цель достижения превосходства, продиктованная его чувством неполноценности, оттесняет все желания, мысли, чувства и поступки на чуждую объективности область, которую мы называем неврозом. Симптомы, аранжированные конечной целью, являются формами выражения господства его тщеславия. Поначалу оно находится позади пациента и гонит его вперед. После неминуемых поражений (разве может наша бедная земля удовлетворить ожидания невротика) оно становится перед ним и оттесняет его назад: «Если ты перейдешь Halys, разрушишь великое государство (царство своего воображения)».

Психическое лечение неврозов

Раскрытие невротической системы или жизненного плана является наиболее важной составной частью терапии. *Ведь она останется в сохранности только в том случае, если пациенту удастся уберечь ее от собственной критики и своего осмысления.* Отчасти бессознательное развитие невротического, противоречащего действительности механизма, прежде всего, объясняется непоколебимым стремлением пациента к достижению цели[4]. Противоречие с действительностью, т.е. с логическими требованиями общества, связано в этой системе с недостаточным опытом и неправильными[5] отношениями, существовавшими в период создания жизненного плана — в раннем детстве. Осмысление и понимание этого плана достигается лучше всего путем искусного погружения, интуитивного проникновения в сущность пациента. При этом само собой бросается в глаза, что невольно сравниваешь себя и пациента, различные установки последнего или сходные поступки разных пациентов. Чтобы разобраться в полученном материале, симптомах, переживаниях, образе жизни и развитии пациента, я пользуюсь тремя приобретенными благодаря опыту приемами. Во-первых, я рассматриваю *влияние на возникновение жизненного плана неблагоприятных условий* (неполноценности органов, гнета в семье, избалованности, соперничества, невротической семейной традиции) и заостряю свое внимание на таких же или подобных способах реагирования пациента в детском возрасте. Во-вторых, *я использую приведенное выше эмпирически полученное* уравнение, в соответствии с которым я в приблизительной форме регистрирую свои впечатления. В дальнейшем это будет пояснено на примере. И в-третьих, я стараюсь найти *во всех доступных проявлениях наивысшую общественную мерку.*

Далее из моего изложения следует, что *я ожидаю от пациента точно такое же поведение — всегда одно и то же, — которое он, сообразно своему жизненному плану, принял по отношению к окружавшим его ранее людям, а еще раньше по отношению к своей семье.* В момент знакомства с врачом, а нередко и раньше, у пациента имеется такая же констелляция чувств, что и в отношении других авторитетных лиц. То, что перенесение таких чувств или сопротивление начинается позднее, является всего лишь заблуждением: просто в таких случаях врач распознает их несколько позже. Часто слишком поздно, когда пациент, наслаждаясь тем временем своим тайным превосходством, срывает лечение или благодаря обострению своих симптомов создает невыносимую ситуацию. То, что оскорбления пациента недопустимы, об этом даже не стоит говорить

[4] См.: «О роли бессознательного» (*Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.) с. 255 и далее. По всей видимости, «дух» не оберегает от этого тенденциозного искажения действительности. Даже с терапевтом богоподобие проделывает порой удивительные вещи.

[5] По логике вещей, стремиться с другими лицами к таким отношениям, как, например, отношения с матерью или отцом, можно разве что по недоразумению.

психологически образованным врачам. Но это может произойти и без ведома врача. До тех пор пока врач не увидит характер своего пациента, его невинные замечания могут истолковываться тенденциозно. Поэтому, особенно в начале лечения, рекомендуется сдержанность и необходимо как можно быстрее понять невротическую систему пациента. Обычно при наличии некоторого опыта это удается сделать в первые три дня.

Еще более важно *лишить пациента возможности атаковать уязвимые места терапевта в его борьбе с ним*. Здесь я могу дать лишь несколько советов, которые должны уберечь врача от того, *чтобы лечение не пошло прахом*. Так, даже в самых простых случаях никогда не следует обещать *излечения*, а всегда только его *возможность*. Один из важнейших психотерапевтических приемов предполагает *смещение акцента всей работы и результатов лечения на пациента*, которому врач по-товарищески отдает себя в его распоряжение в качестве помощника. Зависимость *вознаграждения от успеха* лечения создает для пациента огромные трудности. По каждому пункту надо придерживаться предположения, что *стремящийся к превосходству пациент будет использовать любое обязательство врача, даже о продолжительности лечения, для его поражения*. Поэтому все взаимные обязанности — время посещения, вопрос о гонораре, безвозмездность лечения, откровенность, сохранение врачебной тайны и т.д. — должны быть оговорены сразу же, и их необходимо соблюдать. При любых обстоятельствах посещение врача пациентом является огромным преимуществом. *Предсказание же возможных обострений* в случае обмороков, приступов болей или страха открытых пространств для начала избавляет от большой части работы: как правило, приступы прекращаются, что подтверждает наше мнение о сильном негативизме невротиков. Было бы большой ошибкой проявлять свою радость по поводу частичного успеха и тем более им хвалиться. Обострения не заставят себя долго ждать. Свой интерес следует в большей степени обращать на трудности, без нетерпения и уныния, но сохраняя хладнокровие настоящего ученого.

В полном соответствии с вышеизложенным находится положение: никогда не принимать сразу и без обстоятельного выяснения навязываемую пациентом роль человека, стоящего над ним, — авторитета, учителя, отца, избавителя и т.д. Такие попытки представляют собой начало движения пациента к тому, чтобы привычным ему способом *подчинить себе стоящего над ним человека, дискредитировать его и благодаря нанесенному ему поражению дезавуировать*. Сохранение какого бы то ни было преимущества или привилегии по отношению к пациенту всегда является отрицательным моментом. Необходимо также проявлять откровенность, но избегать вовлечения себя в беседы по поводу возникающих сомнений в своем врачебном искусстве. Еще опаснее было бы попытаться подчинить себе пациента, предъявлять ему претензии, возлагать ожидания и т.д. Требовать от пациента сохранения тайны — свидетельство отсутствия всяких знаний о невротической душевной жизни. И наоборот, сам врач должен обещать и соблюдать сохранение тайны.

Если эти и другие продиктованные таким подходом к лечению неврозов аналогичные меры главным образом должны создать надлежащие отношения равноправия, то *раскрытие невротического жизненного плана* осуществляется в дружеской, непринужденной беседе, в которой всегда рекомендуется *уступать лидерство пациенту*. Я всегда считал самым надежным просто находить и разоблачать во всех проявлениях и рассуждениях пациента его невротические операционные линии и вместе с тем без принуждения приучать к такой же работе и самого пациента. Убежденный в *уникальности и исключительности направляющей невротической линии* врач, основываясь на фактах, раскрывает истинное содержание невроза, постоянно предсказывая его болезненные аранжировки и конструкции, постоянно их отыскивая и разъясняя, пока пациент, пораженный этим, от них не откажется — чтобы на их месте соорудить новые, как правило, более завуалированные. Сколь часто это будет повторяться, никогда нельзя предсказать заранее. Но в конце концов пациент сдается, и это происходит тем легче, чем менее выражено у пациента чувство собственного поражения, возникающее у него в такой ситуации по отношению к врачу.

На пути к достижению чувства превосходства у невротика наряду с аранжировками лежат также и определенные субъективные источники ошибок, которые используются и закрепляются по той причине, что они углубляют чувство неполноценности и тем самым побуждают и подталкивают к дальнейшим предохранительным мерам. *Такие ошибки вместе с сопровождающей их тенденцией* должны оказаться в поле зрения пациента.

Примитивную апперцепционную схему пациента, благодаря которой *все его впечатления оцениваются с крайних позиций* и тенденциозно группируются (вверху—внизу, победитель—побежденный, мужское—женское, ничто—все и т.д.), всегда можно доказать и разоблачить как незрелую, несостоятельную, но с тенденциозной склонностью к постоянной борьбе. Эта схема является причиной того, что в душевной жизни невротика обнаруживаются такие же черты, что и в истоках культуры, где лишения тоже вызывали подобные же защиты. Было бы неправдоподобно подозревать в таких аналогиях больше, чем просто мимикрию, своего рода повторение филогенеза. То, что у первобытных людей и у гения производит впечатление дерзновенного титанического порыва из ничего вознестись к божеству, из ничего создать повелевающую миром святыню, у невротика является блефом, который можно легко раскусить, хотя это и приносит немало страданий. Фиктивная победа, которой невротик добивается своими уловками, существует только в его воображении. Ей нужно противопоставить точку зрения другого невротика, который таким же образом считает доказанным свое превосходство, что наиболее отчетливо проявляется в его любовных отношениях или в перверсиях. Вот так, постепенно, шаг за шагом происходит *раскрытие недостижимо высокой цели превосходства над всеми, стремления пациента к ее тенденциозному завуалированию*, его стремления к власти над всем миром, его несвободы и враждебности к людям, порождаемых этой целью. Имея доста-

точно данных, столь же просто доказать, что все невротические черты характера, невротические аффекты и симптомы служат средством отчасти для того, чтобы идти предписанным путем, отчасти, чтобы его *защищать*. Очень важно понять, каким образом формируются аффект и симптом, которые, как было указано выше, обязаны своим быстрым возникновением зачастую бессмысленному, но тем не менее планомерно действующему junktim'у. Нередко junktim проявляется у пациента бесхитростно, но чаще всего о нем можно судить только по возникающим у пациента аналогиям, по его анамнезу или по его сновидениям.

Такая же тенденция жизненной линии обнаруживается в жизненных воззрениях пациента, а также в его оценке и группировании всех своих переживаний. На каждом шагу имеют место искажения и произвольные интерпретации, тенденциозные, крайне односторонние практические действия, чрезмерные опасения и явно несбыточные ожидания, служащие, однако, тайному жизненному плану пациента с его величественным пятым актом. Здесь приходится вскрывать множество ошибок и препятствий, что, однако, требует немалых усилий и возможно лишь при постепенном постижении целостной тенденции индивида.

Поскольку врач стоит на пути невротического стремления пациента, то он и воспринимается как барьер или преграда, препятствующая достижению невротическими способами идеала величия. ***Поэтому каждый пациент будет пытаться дискредитировать врача***, избавиться от его влияния, утаивать от него истинное положение вещей, постоянно отыскивая новые уловки, направленные против психотерапевта. Следует помнить, что по отношению к врачу часто проявляется та же самая враждебность пациента, хотя и чрезвычайно завуалированная, что существует в его жизни и по отношению ко всем остальным людям. На нее надо обращать особое внимание, потому что при правильном лечении она наиболее отчетливо выявляет тенденцию больного с помощью невроза и здесь тоже утвердить свое превосходство. Кроме того, важно отметить, что чем дальше продвигается лечение — при застое обычно царят сердечная дружба и мир, только приступы продолжаются, — тем настойчивее стремление пациента своей непунктуальностью, пустой тратой времени и неявками к терапевту поставить успех лечения под сомнение. Иногда возникает особенно сильная враждебность, которую, как и все остальные движимые той же самой тенденцией явления сопротивления, можно устранить, лишь постоянно указывая пациенту на подобные же явления в его поведении. ***Враждебное отношение родственников пациента к врачу я всегда воспринимаю как то, из чего можно извлечь выгоду, и иногда даже стараюсь вызывать его преднамеренно.*** Ведь в большинстве случаев вся семья больного характеризуется точно такой же невротической тенденцией, и благодаря ее раскрытию и разъяснению можно принести немало пользы пациенту. ***Окончательные изменения, затрагивающие личность пациента, могут быть осуществлены только им самим.*** Самым лучшим я считаю здесь перестать что-либо делать, образно говоря, демонстративно сложить на животе руки в твердой уверенности — и это я мог бы даже объявить во всеуслышание, — что,

как только он осознал свою жизненную линию, ничего больше от меня не узнает, чего бы он сам, как страдающий недугом, не знал лучше меня.

Если понимание невроза оказывается для врача затруднительным, то обычно многое проясняет следующий вопрос: «Что бы вы сделали, если бы лечение привело к полному выздоровлению?» В таком случае пациент, как правило, называет поступок, от которого он, лишившись мужества, уклонился с помощью невроза. Весьма ценным представляется мне также такой прием: не обращать некоторое время внимания на слова пациента, а стараться обнаружить, как при пантомиме, более глубокий смысл в его манере держаться и жестах. При этом будет остро ощущаться *противоречие* между увиденным и услышанным и отчетливо осознаваться смысл симптома.

Пример для многих: тридцатидвухлетняя молодая женщина приходит на прием вместе со своим двадцатичетырехлетним женихом. Она жалуется, что испытывает страх перед еще одним претендентом на ее руку, который, по ее словам, оказывает на нее демоническое влияние. Пациентка опасается, что тот может помешать их браку. При этом возникают сердцебиения, беспокойство, бессонница, неуверенность в себе. При пантомимическом изображении этой ситуации наглядно видно, что она пытается заставить своего жениха приложить дополнительные усилия. *Он должен удвоить свои старания.* Страх перед другим является средством честолюбивой женщины, чтобы, крепко привязав к себе *более молодого жениха*, уберечь себя от разочарования в браке, пренебрежительного к себе отношения. Вместе с тем этот случай показывает нам, откуда берется «демоническая сила» другого. Ее следует расценивать не как реальный факт, а как фантазию, созданную молодой женщиной, преследующей честолюбивую цель.

Приложение. *Из душевной жизни двадцатидвухлетнего пациента.*

В качестве примера описанного выше жизненного уравнения невротика я хочу привести отдельные выдержки из истории душевной жизни двадцатидвухлетнего пациента, лечившегося по поводу навязчивой мастурбации, депрессии, отвращения к работе, чрезмерной робости и застенчивости. Прежде всего, я хочу отметить, что, соответственно этому уравнению, пациент тем больше создаст аранжировок (в смысле соответствующих переживаний, черт характера, аффектов и симптомов), чем глубже он оценивает свою персону — будь то произвольная оценка или оценка, продиктованная жизненными неудачами. *Этим объясняется как невротический приступ, так и выбор невроза, так сказать, хронический приступ; и то и другое должны пройти испытание на свою пригодность для осуществления жизненного плана пациента.*

Понимание этой взаимосвязи имеет огромное значение также и с точки зрения дифференциальной диагностики, но от психотерапевта требуется здесь точное знание органических нервных заболеваний, а также — поскольку нередко можно встретить смешанные формы — общей патологии в целом.

Для большей наглядности я сделаю такое же допущение, как и при решении отдельных математических задач, справиться с которыми можно лишь

с помощью данного приема — будем считать, что моя задача уже разрешена и теперь надо только попытаться, насколько это возможно в кратком очерке, доказать на фактическом материале правильность решения. В соответствии с этим я исхожу из предварительного положения: пациент своим modus vivendi стремится *достичь совершенства, превосходства, богоподобия*. Во время наших непринужденных бесед пациент предоставляет достаточно отправных точек для такого предположения. Он подробно обрисовывает особый аристократизм своей семьи, ее исключительность, ее принципы «noblesse oblige»[6] и то, какое всеобщее осуждение вызвал его старший брат, женившись на женщине не их круга. То, что он так дорожит семьей, вполне понятно и даже является необходимым, *так как при этом повышается и его собственный статус*. Впрочем, всех членов семьи он пытается подчинить себе, задабривая их или вступая с ними в борьбу. Его поведение и в остальном демонстрирует нам то же самое стремление быть наверху: ему нравится залезать на крышу фамильного дома, добираться до самого верха, но он не выносит, когда это осмеливается сделать какой-нибудь другой член семьи. Только он!

В детстве он очень возбуждался, если его били, сопротивлялся всякому принуждению и до сих пор не терпит, чтобы на него давили. Зачастую поступает *наперекор тому*, что от него требуют другие, особенно его мать. Напевает и бормочет что-нибудь на улице, в публичных местах, чтобы показать миру свое презрение (т.е. аранжирует чувства превосходства). В первых же сновидениях проявляется предостережение — ни в коем случае не поддаваться врачу. Он остерегается наступать на тень любого человека, чтобы (часто встречающееся суеверие) не заразиться его глупостью (если сформулировать в позитивной форме, то это означает: я умнее всех!). До чужих дверных ручек он может дотрагиваться только локтем, но не руками. («Все люди грязные, т.е. только я чистый». Это является также побуждающим мотивом навязчивого умывания, маниакальной чистоплотности, боязни заразиться, страха прикосновения.)

Фантазии по поводу профессии (стать летчиком, миллиардером, чтобы в противоположность всем остальным осчастливить людей), сновидения, в которых он летает, — все, что выявляется из этого ансамбля, указывает на высокую самооценку.

Но если попытаться вникнуть в душевную жизнь пациента поглубже, то вскоре складывается впечатление, что его судорожные усилия и особенности поведения говорят об огромной неудовлетворенности и неуверенности в себе. Оказывается, что в разговоре он постоянно возвращается к своей слабой, «женской» конституции, подробно ее описывает, подчеркивает, что его всегда этим попрекали, а в детстве все время одолевали сомнениями, *получится ли когда-нибудь из него настоящий мужчина*. Глубокое впечатление на него также произвели высказывания, что ему лучше было бы родиться девочкой. То, что невротическая система, служащая цели достижения признания и обязательно

[6] Положение обязывает (*франц.*). — *Ред. источника.*

включающая в себя соответствующие аффекты, сформировалась рано, доказывают вскоре появившиеся черты упрямства, вспыльчивости, властолюбия и жестокости. Все они, образно говоря, «зарятся в мужскую сторону», обращены, прежде всего, против матери и сестры, особенно ярко проявляясь в приступе ярости, когда, например, от него требуют сыграть женскую роль в небольшой театральной пьесе. Он настойчиво и с тенденциозными опасениями указывает на позднее оволосение тела и на фимоз (неполноценность органа!). В нем глубоко сидит сомнение в своей пригодности к мужской половой роли, побуждая его утрированно вести себя так, как это, по его мнению, свойственно мужчине, и даже к протестующему нарциссизму, что, однако, сделало для него недоступным формирование своей жизненной линии в направлении сотрудничества, любви и брака. Стремясь только к таким ситуациям, в которых он является первым, пациент исключил из-за своей неуверенности в себе нормальную эротику, прибегнув к мастурбации, которая вытеснила все прочие формы половой жизни. Сколь бы он ни демонстрировал свое высокомерие, исследуя причины его поведения, мы обязательно наталкиваемся на все углубляющееся чувство неполноценности. А для того, чтобы обрести уверенность, пациенту пришлось сформировать линию своей жизни таким образом, чтобы она по большой дуге обогнула проблему нормальной эротики — *этим сексуальным направлением, соответствовавшим его системе, для него была мастурбация.* Ему необходимо было закрепить ее в виде навязчивости, используя ее как защиту от любого угрожающего сближения с женщиной, способствуя ей сонным опьянением, а в случае сопротивления — борясь с ней с помощью головной боли. Чтобы усугубить свой страх перед женщиной, он собирал разные случаи из своей жизни, свидетельствовавшие о ее пагубной роли. Другие же случаи он оставлял без внимания. Все, что еще оставляло возможность любви и брака, он исключил, руководствуясь таким принципом, как: если жениться, то только на «богине», или создав идеал, который ему самому казался недостижимым.

Помимо мастурбации, он испытал множество других уловок, самая опасная из которых в социальном отношении заключалась в его склонности к постоянной смене профессий и полном нежелании работать. Смысл и того и другого нетрудно расшифровать: «боязливая установка» к работе, помимо прочего, закрепилась и оказалась пригодной еще и для того, чтобы уклониться от решения проблемы брака. Этические и эстетические же шаблоны, само собой разумеется, оберегали его от проституции и «свободной любви» — достоинства, которые не могут сделать нас слепыми, чтобы не распознать в них невротическую тенденцию.

Вместе с тем эта аранжировка «боязливой установки» с ее бесчисленным множеством фатальных, само собой возникающих переживаний (вследствие опозданий, лености, откладывания дел на завтра и т.д.) позволила ему усилить еще одну защитную конструкцию — чрезвычайно интенсивное семейное чувство, благодаря которому у него возникла чрезвычайно тесная связь со своей своенравной, властолюбивой матерью. Ведь именно жизненные затруднения

сына вынудили ее уделять ему все свое внимание, так что рядом с ним всегда была женщина, над которой он безгранично властвовал. Его угнетенное состояние, рисунки в письмах, изображающие револьвер, враждебные выпады, равно как и случайные ласки, делали ее все более сговорчивой. И то и другое было его оружием, его уловками, чтобы подчинить себе мать, а *так как сексуальная проблема здесь была исключена*, в его отношении к матери в иносказательной форме проявилась линия его жизни, на которой он стремился добиться господства. Чтобы избежать других женщин, он замкнулся на своей матери. Так в некоторых случаях может получиться карикатура на инцестуозные отношения, где совершенно иная сама по себе жизненная линия пациента может казаться «подобием инцеста» — блеф невротической психики, который не должен вводить врача в заблуждение.

Таким образом, психотерапевтическое лечение должно быть направлено на то, чтобы, продемонстрировав пациенту его подготовительную работу в бодрствовании, а иной раз и во сне, показать, как он привычным для себя способом постоянно пытается оказаться в идеальной для осуществления своей руководящей жизненной линии ситуации, пока он, поначалу из негативизма, а затем по собственной воле, не изменит жизненный план и вместе с ним свою систему и не присоединится к человеческому обществу и его логическим требованиям. <...>

Техника лечения

Сегодня я мог бы сказать подобно Августину: «Если ты меня не спрашиваешь, то я знаю, если спрашиваешь, то не знаю». Так и с каждым из нас, кому приходится говорить о технике. Уже многие годы я пытаюсь об этом написать, но мои попытки разбиваются о невозможность сформулировать правила. Здесь ярче всего проявляется близость индивидуальной психологии к искусству. Сегодня я хочу рассмотреть несколько точек зрения, но при этом я прошу иметь в виду, что при смене практической ситуации может меняться и точка зрения.

Одно из важнейших положений заключается в следующем: нужно стремиться к тому, чтобы невротик придавал меньше значения своим симптомам. Этого следует добиваться мягко, ибо иногда давление может быть слишком сильным. Рассудок здесь не может служить надежным руководителем. Решающее значение имеет впечатление относительно того, как далеко можно идти в «умалении» симптомов, когда следует проявлять настойчивость и т.д. Это творческая задача — приблизиться к пациенту, несмотря на его отрицательный жизненный стиль. И если это удается, пациент окажется в выигрыше. Попытаюсь более систематично изложить, как этого можно добиться.

Этот процесс начинается уже с первой встречи с пациентом. Необходимо относиться к пациенту как можно менее предвзято и стараться избегать всего,

что может заронить в нем мысль о том, что вы приносите некую жертву со своей стороны. Так, может показаться заманчивым начать следующими словами: «Вернуть вам здоровье — важнейшая задача моей жизни». Это было бы ошибкой в плане формирования нужного вам настроя пациента — заинтересованности в решении задачи лечения. Я рекомендую постоянно иметь это в виду. Давая понять пациенту смысл каждого шага, вы можете избежать больших трудностей. Одну из самых значительных трудностей представляет собой лечение меланхолии. Пациент ноет, старается изобразить свои симптомы таким образом, как будто ничего подобного никогда раньше не было. Не следует его атаковать. Выслушав его и поняв, что это лишь затяжка времени, попробуйте дружелюбно ему предложить: «Хорошо. Теперь ясно, что вам мешает, и мы можем приступить к делу». Например, пациент представляет свои симптомы как средства защиты, так как он боится, что, лишившись их, он утратит свою значимость. «Мы пока не будем говорить о том, что вам прежде всего мешает, а лучше попробуем разобраться в том, как вы пришли к тому, чтобы поставить себе такую цель». И вы увидите, как пациент начнет вилять. Вам нужно стремиться к тому, чтобы склонить пациента к сотрудничеству. Многие пациенты оказывают противодействие и пытаются найти симптомам сексуальное объяснение. Важно добиться их сотрудничества, хотя во многих случаях оно бывает недостаточным. Человек никогда не будет невротиком, если он стремится к сотрудничеству. Это непременное условие лечения. Часто мне удавалось добиться успеха, только заняв жесткую позицию: «Я не буду вас слушать, раз вы не хотите мне помогать». Разумеется, это не всегда можно рекомендовать. Иногда я говорю: «С этим мы разобрались, а теперь приступим к делу». Было бы ошибкой, видя пациента в первый раз, сразу же попытаться указать ему его место. Все пациенты хотят чувствовать себя, как на скамье подсудимых. Было бы полезно менять положение, дать пациенту возможность выбрать себе место, скажем, поставив ряд стульев. Он должен проявить некоторую активность. Малейшие детали могут подсказать выводы: один садится ближе, другой предпочитает сесть в отдалении. Один делает движение по направлению к письменному столу, и это хорошо, другой — от стола, и это настораживает. Все это в дальнейшем может пригодиться для умозаключений.

Конечно же, каждый жалуется по-своему. Но всем недостает конкретности, точности. Приходится делать понимающий вид и дожидаться, пока сумеешь извлечь что-нибудь конкретное из этих жалоб. «У вас не бывает чувства страха?» Пациент уже несколько расслабился и начинает жаловаться на ощущение страха; так часто бывает с больными навязчивым неврозом. Некоторые пациенты говорят чрезвычайно много, даже если они не страдают гипоманией. Мы допустим ошибку, обратившись к нему со словами: «Говорите покороче!» Следует проявить максимум терпения. У меня бывали пациенты, которые говорили по три часа кряду без перерыва. Когда удается разговорить пациента, то некоторые после часа беседы не могут остановиться. Тогда вы можете, дождав-

шись передышки, сказать: «Вы так много рассказали мне, что я должен все это хорошенько обдумать». Некоторая манерность в обращении с пациентом будет вполне уместна: это поможет ему не чувствовать себя так, словно он обвиняемый. Мы исходим из предположения, что в человеческой природе заложено неприятие подчиненного положения. Это всегда вызывает протест.

Далее мы можем спросить, с какого времени начались жалобы. При нашей психотерапии это еще более обоснованно, чем при органической патологии (трудная ситуация). Здесь нужно обратить внимание на связь с детством. Поэтому вам следует проследить эту связь. Не стоит говорить напрямик: «Расскажите мне что-нибудь из вашего детства». Можно задать вопрос, например, о родителях: «Какими были ваши родители? Уравновешенными или нервозными?»

Речь идет не о наследственности, а об атмосфере, которую родители создали вокруг пациента. Во многих случаях лучше всего сказать следующее: «Расскажите мне что-нибудь о вашем отце». И в ответе не может не проявиться отношение отца к пациенту. Если пациент произнесет слово «добрый», то мы должны понимать, что всякая черта характера имеет место только по отношению к другим. Наивным исследователям мы еще и еще раз повторим: всякое психологическое явление следует рассматривать в перспективе возможности в смысле психологии взаимодействия, а не психологии наличия. Если пациент говорит, что отец был «добрым», то это значит, что он был добрым по отношению ко «мне». Если он говорит, что его мать была критически настроена, то вы должны понимать, что пациент старался держаться на расстоянии от матери. Важный вопрос — сколько детей было в семье? Важно для нас также знать, какое место среди детей занимал пациент. Далее: кто был любимцем матери, отца? Часто этим любимцем одного или другого, или обоих был как раз наш пациент. Это, как правило, имеет печальные последствия.

Вообще, когда детей балуют, это приносит огромный вред. Если вы добрались до такого далекого прошлого, то вы достигли пункта, где, по-видимому, началась слабость в строении личности пациента. «Каким вы были в детстве — послушным ребенком или, может быть, капризным?» Само по себе это для нас не так уж важно, но ответ может открыть нам, был ли пациент в раннем возрасте активным или пассивным. Затем другие вопросы: друзья, рано ли он узнал о половых различиях, хотя этот вопрос иногда касается столь темной области, что пациент вряд ли может на него точно ответить. Психоаналитики сказали бы: все это находится в бессознательном. Это неверно. Пациент никогда не выражал это в слове, и это не так легко выходит на поверхность, поскольку его разум никогда не пытался овладеть этим фактом. При большинстве высказываний следует помнить о том, что речь идет о процессах, которые никогда не анализировались сознанием. И когда некто обращает внимание на эти факты и выражает их в словах, ему кажется, что он нечто переносит из бессознательного в сознание, но здесь нет никакой разницы.

Теперь вы подходите к пункту, который для нас чрезвычайно важен: к психопатологии избалованного ребенка. Моя практика все снова и снова убеждает меня, что люди, страдающие неврозом, в детстве были избалованными детьми. Это слово подразумевает гораздо больше, чем просто привычное словоупотребление. Это своего рода понимание жизни — считать, что другие существуют только для тебя. Это воззрение формируется опытом, и этот опыт человек должен был приобрести. Здесь все зависит от того, принимались ли меры к тому, чтобы воспитать в ребенке уже в раннем возрасте склонность к сотрудничеству, и от того, как ребенок перерабатывает впечатления. В этом проявляются его творческие силы. Реакция ребенка никогда не обусловлена каузально. Подменяя статистическую вероятность каузальностью, полагают, что все развивается именно каузально. Но необходимо также принимать во внимание момент неполноценности органов. Невроз, на который жалуется пациент, является признанием его слабости. Он как бы признает себя банкротом. Наилучшим доказательством избалованности являются факты, свидетельствующие о неспособности пациента к самостоятельности: например, если ему было свойственно оставлять за собой беспорядок, то, следовательно, имелся человек, который постоянно наводил за ним порядок. Можно попытаться объяснить ему это: вы не умели наводить порядок, вы всегда перелагали ваши задачи на плечи других, и так до сего дня, вы всегда боялись самостоятельно идти вперед и т.д. И существует еще множество других явлений. В некоторых случаях такой ребенок может быть, напротив, педантичным, что не так уже трудно объяснить, если вспомнить, что избалованность иногда приобретается и через любовь к порядку.

Важным является также вопрос о дружбе. Нельзя упускать из виду тот факт, что этот вопрос часто приводит пациента в раздражение. Неприятно ведь сознаваться в том, что у тебя нет друзей. И поэтому пациент долго колеблется с ответом. Это вообще непростой вопрос, и дети часто дают на него ложный ответ, якобы они легко находят себе друзей. Взрослые отвечают, как правило, более точно. Если ответ соответствует нашим ожиданиям, то мы получаем подтверждение того, что перед нами люди, не сумевшие найти себе союзников. Насколько значителен этот недостаток, из этого заключить еще нельзя, но вслед за этим могут вскрыться и другие факты: например, кто-то может общаться только с девушками или только с детьми, потому что с ними легче занять позицию силы. Это также показывает нам, как избалованность ведет к развитию стремления к господству.

Но больше всего нас интересует страх. У избалованных детей он присутствует всегда. Там, где дети с раннего возраста приучаются быть одни, как правило, обнаруживается лишь незначительная степень избалованности, однако они могут беспокойно вести себя по ночам. Это означает, что они плохо переносят замкнутость.

Интересуют нас и другие черты характера, например, привычка кусать ногти. Она показывает, что перед нами ребенок, сопротивляющийся принятию

требований культуры. У избалованных детей вы найдете все те явления, которые в психоанализе характеризуются как сексуальная разгрузка, например, запоры (то же самое относится и к мочеиспусканию).

Итак, понятно, что избалованность означает то, что дети не переносят неисполнение какого-то своего желания. Вариантов — тысячи, и поэтому нужно всегда с максимальной чуткостью разбираться, насколько сильно ребенок укрепился в такой установке. В нынешнее время мы имеем множество подтверждений того, сколь значимы первые годы детства. После того, как вы разобрались с переживаниями страха, следует перейти к выяснению того обстоятельства, что дети особенно ощущают свою неприкаянность ночью, и спросить о трудностях, связанных с ночным временем (недержание и т.д.). Это еще не даст нам полной картины. Это только попытка прояснить еще один вопрос, связанный с избалованностью.

В этом месте можно продолжить так: «Давайте попробуем углубиться в ваше детство». Значение этого вопроса трудно переоценить. Исследование ранних детских воспоминаний привело к становлению целой важнейшей науки. Следует также сказать о памяти. Память — это активная способность. В ней откладывается жизненный стиль человека; к памяти он обращается, когда хочет из старых впечатлений создать одно, что вызывает у нас вопрос: почему одно? И этот вопрос задевает его жизненный стиль в целом. Следует помнить о том, что для того, чтобы ясно представлять себе душевные процессы, нужно понимать не только мысли, но и волю и установку. Ведь существует также нечто невыразимое, которое тесно связано с эмоциями и установками. Следует мысленно дополнять все услышанное. Здесь мы находимся на почве догадки, но надо уметь извлекать пользу из намеков, из обрывков сведений. И наши догадки должны затем подкрепляться другими находками, а иначе весь труд ставится под сомнение.

Чем больше мы занимаемся воспоминаниями о раннем детстве, тем больше они подстрекают наш интерес. Начинаешь натыкаться на связи, в свете которых удивительным образом раскрывается человеческая природа.

Детские воспоминания иногда недостаточно отчетливы, и тогда приходится привлекать другие воспоминания. Это ведет к ясности, к пониманию общего. Становятся очевидными развитость или неразвитость *Мы*-функции. Эта работа потребует нескольких дней. Хорошо, если вам удалось дать пациенту стимул к сотрудничеству. Это значит, что ваш материал будет увеличиваться. Полезно пояснить пациенту, который говорит, что ему ничего не приходит в голову, необходимость и пользу сотрудничества. Иногда, ставя диагноз на скорую руку, можно ошибиться. Следует уделять больше внимания технике и научиться понимать пациента настолько, чтобы уметь предсказывать его действия.

Следующий пункт исследования — сновидения. Этот вопрос мы понимаем яснее других авторов. В сновидении нет ничего такого, чего бы не было в бодрствующем состоянии. Если какие-то намерения пациента не согласны со здра-

вым смыслом, то сновидение дает ему возможность поступать в соответствии с его жизненным стилем. Это своего рода самообман. Как и в поэзии, сравнения, образы — это способ обойти проблему. Доминирует жизненный стиль. Человек целен, и мы должны понять эту целостность. Понять стремление к фиктивному превосходству. Нет такого пациента, который не пытался бы скрыть своими симптомами то, что его беспокоит фиктивность этого превосходства. Об этом говорит опыт. Невроз в целом является своего рода тактикой маскировки. За болезнью стоит болезненное честолюбивое стремление пациента представить себя как нечто необычное. Симптомы — это не более чем навозная куча, за которой пациент надеется спрятаться. Это фиктивное превосходство восходит к периоду детства, детства избалованного ребенка, от которого он до сих пор не может освободиться. Ведь это период власти ребенка, когда он считает, что все остальные должны заботиться о нем. Такой порядок молчаливо принимался, а теперь его следует вывести на свет логики.

Пациент приходит к вам «закоренелым грешником». Услышав вопрос: «Где ты был, когда каждый искал свое место в мире?», — он укажет на свою навозную кучу, которая ему мешала. Мы можем ясно видеть, в чем его проблема, в то время как он будет пытаться воздвигнуть для нас препятствия, подобно тому, как преступник старается создать себе алиби. Я вовсе не намерен затушевывать различие между невротиком и преступником. «Если бы меня не мучала бессонница, я бы стал значительным человеком». «Если бы мне не нужно было целый день мыть руки, я достиг бы высокой цели». В то время как он пытается привлечь наше внимание к одному моменту, мы должны не упускать из виду совсем другой. Он указывает нам на свои затруднения, мы же должны видеть за этим попытку защитить свое фиктивное превосходство, спасти свое честолюбие. В его словах вы должны всегда слышать: что бы я делал, если бы все эти симптомы мне не мешали? Наша задача заключается в том, чтобы заставить его высказать в словах то, что он смутно ощущает. На уровне чувств в нем присутствует ощущение огромной собственной ценности. Индивидуальная же психология придает большое значение тому, чтобы направить душевное развитие человека по нормальному пути с помощью формирования в нужной степени способности сотрудничества. Это вы должны себе уяснить совершенно четко. А затем и все жизненные проблемы должно научиться решать через сотрудничество. Вы видите, с одной стороны, эндогенные, а с другой, экзогенные факторы, т.е. ситуацию, в которой рождаются жалобы. Пациент должен ощутить себя банкротом, что и подталкивает его к достижению своей цели — превосходства. Даже когда он совершенно отчетливо выводит на свет свой комплекс неполноценности, это означает отнюдь не признание своей ущербности, а указание на свою якобы болезнь. Признания в своей несостоятельности вы не дождетесь. Вы будете слышать о каких-то загадочных обстоятельствах, например, о бессонице. Всякий пациент, не обладающий способностью к сотрудничеству, будет перед лицом экзогенных факторов испытывать душевное напряжение.

И тогда все его тело приходит в волнение, и наиболее отчетливо это проявляется в местах, которые страдают неполноценностью. Если же неполноценность органа отсутствует, симптом может обнаруживаться и другим образом, и это служит доказательством того, что симптом призван прикрывать несостоятельность пациента. У иных людей душевные напряжения могут развиваться, захватывая душевную активность, например, мышление (смущение, гипомания, навязчивые мысли). Чувство фиктивного превосходства не затрагивает невротический процесс. И здесь проявляется своего рода алиби. Это напряжение может также завладеть чувственной сферой (страх, грусть). Мы можем говорить, что этот симптом присущ в особенности интеллектуальным людям. У некоторых в раздражение приходит моторная система (истерия). У здоровых людей возбуждения такого рода ни при каких обстоятельствах не вызовут установку, которая ведет к ошибочным действиям, как самоубийство, гомосексуальность, преступление. Нормальный человек стремится, несмотря на недостатки и трудности, к разрешению проблемы. В этих случаях недостатки не мешают разворачиваться способности к сотрудничеству.

Техника лечения непременно включает в себя прояснение этой точки зрения и развитие способности к сотрудничеству. Это положение составляет ядро терапии в индивидуальной психологии. В совместной работе врача и пациента я всегда уделял особенно много внимания тому, чтобы пациент все яснее представлял себе проблему и чтобы постепенно она стала для него чем-то само собой разумеющимся. В результате мы и получаем развитую способность к сотрудничеству. Она-то и ведет к улучшению состояния пациента. Естественно, при этом всплывают тысячи вопросов, например, не мешает ли индивидуальному развитию, когда мысли человека направлены в основном на других. «Как нужно вести себя, чтобы приобрести друзей?» Со временем у вас составится круг действенных слов и аргументов. «Вы находитесь в таком же положении, как и всякий другой. Если что-либо вызывает у вас трудности, то... так всегда стоит поступать в новой ситуации». Необходимо, чтобы у вас в распоряжении всегда было некоторое число драматических примеров, которые воздействуют значительно эффективнее, чем нудные разъяснения. Временами можно прибегать к дружеской иронии. Это не должно вызвать отрицательную реакцию. Вы должны создать у пациента впечатление, что вы принимаете его всерьез. Мне вспоминается «Андрокл и лев» Бернарда Шоу. Такой прием, — словно бы разыгрывание детской пьесы, — оказывает благоприятное воздействие. Очень важно никогда не выглядеть озадаченным, все нужно воспринимать ровно, дружески, не уставая искать связи за словами пациента.

Что касается гонорара, то недопустимо превращать индивидуальную психологию в бизнес. Да это в общем и не удается, ибо всегда противоречие [в намерениях] бросается в глаза. В то же время должно укрепиться убеждение в том, что врач — представитель индивидуальной психологии — должен быть в состоянии обеспечить себя с помощью своей работы. Поэтому этот вопрос ставить необ-

ходимо. С самого начала нужно говорить: «это продлится 8—10 недель», или в более сомнительных случаях: «я не могу точно сказать». «Начнем. Через месяц я задам вам вопрос, убеждены ли вы в том, что мы с вами находимся на правильном пути. Если нет, мы прекратим наше лечение». Такое мне часто приходилось произносить в достаточно трудных случаях. Не стоит соглашаться на то, что он когда-нибудь заплатит вам гонорар, лучше послать его на амбулаторное лечение. Не стоит также лечить в долг, пациенты замечают разницу. При обсуждении от врача требуется немалая, выработанная практикой, проницательность и умение вести себя жизнерадостно.

Х. Ансбахер

[Жизненный стиль Мэрилин Монро]*

Адлер утверждал, что врожденным свойством человеческой природы является позитивная склонность к общественной жизни. Если эта склонность должным образом развивается, начиная с раннего детства, она становится социальным интересом, обеспечивающим конструктивную общественную жизнь, в которой все неизбежно возникающие каждодневные конфликтные и фрустрирующие ситуации благополучно разрешаются. У индивида с развитым социальным интересом цель достижения превосходства или совершенствования будет общественно полезной. Жизненный стиль человека — термин Адлера, используемый применительно к структуре личности, — формируется, в основном, в раннем возрасте, и организуется с точки зрения его уникальной жизненной цели. <...>

Всякое неумение приспособиться к окружению связано с недоразвитием социального интереса. Жизненная цель неприспособленного человека заключается в его личном превосходстве и власти над другими; эта цель бесполезна, бессмысленна или даже вредна для общества, она имеет только «личный смысл». Центрированность на себе — это не нормальное условие жизни человека, а признак его неприспособленности.

Возможно, на материале изучения следующего отдельного случая можно увидеть более ясно, в чем проявляется подобный жизненный стиль. Одним воскресным утром, примерно восемь лет назад, Мэрилин Монро добровольно ушла из жизни. Ей было 36 лет. В течение двух месяцев после приостановки своей работы на студии секс-богиня вела практически затворническую жизнь.

Согласно Адлеру, жизненный стиль индивида отражается в его воспоминаниях о раннем детстве и в сновидениях. Не имеет значения, соответствуют ли воспоминания действительным событиям, искажают ли они их или являются вымышленными. Среди ранних воспоминаний Мэрилин было такое, где она си-

---

* *Ansbacher H.* Alfred Adler, individual psychology // Psychology Today. 1970. February. P. 42–44, 66. (*Перевод И.Т. Будриной.*)

дела на ветке дерева. Вокруг дерева собралась группа мальчишек на велосипедах. Мэрилин спустилась с дерева, села на велосипед и поехала одна, смеясь от ласковых прикосновений ветра к ее телу. Положение Мэрилин над мальчишками показывает, что она ставит себя выше других. Ее уединенная поездка указывает на ее отделение от других с последующим их избеганием. Ласкающий ветер демонстрирует ее единение с чем-то большим, чем мужчины, и более значимым, чем она сама. Все три фазы воспоминания отражают большую активность и отсутствие социального интереса.

Однажды она вспомнила свой детский сон, в котором она стояла обнаженной в церкви, а весь приход лежал на полу у ее ног. И опять Мэрилин выше толпы, неприкасаемая, богиня.

Ребенком Мэрилин мечтала стать кинозвездой. По ее рассказам, приемные родители часто отправляли ее в кино, чтобы просто выпроводить из дома, и она с восхищением смотрела сеанс за сеансом, весь день до поздней ночи.

Детство Мэрилин не было счастливым. Когда девочке было три года, отец оставил мать и вскоре разбился на мотоцикле. Мать периодически помещалась в психиатрическую больницу, а Мэрилин переходила из одной приемной семьи в другую. Она провела два года в сиротском приюте. Когда ей было семь или восемь лет, ее соблазнил постоялец, проживающий в их доме. Она рассказала об этом приемной матери и была наказана за ложь о таком «хорошем человеке». С тех пор, по словам Мэрилин, она стала заикаться. По Адлеру, заикание, независимо от его причины, является проявлением «неспособности сотрудничать с другими людьми» и «отсутствия интереса к ним».

Очевидно, что в детстве Мэрилин недоставало внимания, заботы и любви. Также очевидно, что мать не смогла поддержать и развить у Мэрилин социальный интерес. Поэтому неудивительно, что, став взрослой, Мэрилин утратила социальный интерес и искала внимания. Стремление обнажаться было самой известной ее прихотью. Она искала любви и восхищения и была, в некотором роде, очень любвеобильна, но поскольку видела в себе богиню, маловероятно, чтобы она когда-либо получала удовольствие от сексуальных отношений. Она постоянно недооценивала свои способности, заранее извиняясь за неудачу. Ее чувство неполноценности привело к сверхкомпенсации. Она выходила замуж за знаменитостей (Джо Димадджио, Артур Миллер), пытаясь идентифицироваться с ними. Мэрилин заставляла журналистов, директоров и даже целые кинокомпании ждать ее часами, пока она, в поисках совершенства, несколько раз переделывала грим на своем лице.

Еще в раннем детстве, как вспоминает сама Мэрилин, она поставила перед собой цель богоподобия. Ее несчастье было в том, что она достигла своей цели, став секс-богиней, и затем наблюдала, как этот образ исчезал сквозь пальцы по мере старения.

Адлер видел в самоубийстве «выход для того, кто, в результате столкновения со сложной проблемой, приходит к утрате своего ограниченного социаль-

ного интереса». Он считал социальные последствия самоубийства первичными и рассматривал сам этот акт как попытку причинить боль другим, пристыдить, обвинить, огорчить и вызвать их симпатию. Эта месть может относиться к конкретному человеку, обществу и всему миру в целом.

Так же, как невротик, психотик, преступник или алкоголик, самоубийца — это неудачник из-за того, что он утрачивает социальный интерес. У него нет уверенности в том, что он может решить свои профессиональные проблемы, проблемы дружбы и проблемы с противоположным полом через сотрудничество. Его интерес замыкается на себе самом, а целью является личное превосходство. Его триумф имеет значение только для самого себя.

Фрейдистский психоаналитик обратил бы внимание Мэрилин как пациентки на то, как она пришла к этому. Во время анализа ее могли бы заставить пережить заново горький ранний опыт. Но прошлое Мэрилин не было ее проблемой, она его преодолела. Ее проблема была в том, что у нее не было будущего. Адлерианский терапевт не стал бы задавать себе вопрос «Как она к этому пришла?» Он помог бы ей увидеть свои действия с точки зрения ее собственной жизненной цели. Он показал бы ей цель симптомов в надежде на то, что она изменит ее на более разумную цель. И через терапевтические отношения он бы усилил остатки ее социального интереса.

Исследование индивидуальной психологии всегда возвращается к социальному интересу и к обществу. Человек очень тесно связан с обществом и не может рассматриваться отдельно от него. Язык, его основное орудие мышления, приобретается в социальном взаимодействии и сам является социальным продуктом.

Социальный интерес — это адлеровский критерий психического здоровья человека. <...> Подлинный социальный интерес — это не просто интерес к другому человеку, а интерес к интересам другого человека и к интересам человечества. <...>

Когда Адлер говорит о приспособлении к окружению и хорошо приспособленных индивидах, он имеет в виду, в конечном итоге, приспособление с пользой для человечества в целом. Приспособление к современному обществу с его автоматическим конформизмом ограничивает индивида и не является показателем его психического здоровья. Адлер постоянно соотносит социальный интерес с мужеством и независимостью. Психически здоровый человек объединяется вместе с другими во имя лучшего будущего для всех, и в этом процессе кооперации он приобретает независимость и мужество для борьбы с пороками настоящего. Адлер, безусловно, аплодировал бы призыву Мартина Лютера Кинга создать Международную ассоциацию, выступающую за творческую неприспособленность к окружению.

К.Г. Юнг

[Индивидуация][*]

Древний Гераклит, который действительно был великим мудрецом, открыл самый поразительный из всех психологических законов, а именно — ***регулирующую функцию противоположностей***. Он назвал это так: ***Enantiodromia***, встречный бег, имея в виду, что все переходит в свою противоположность. <...> Так, рациональная культурная установка необходимо переходит в свою противоположность, а именно в иррациональное культурное опустошение[1]. Дело в том, что человек не должен идентифицировать себя с самим разумом, ибо человек не только разумен и никогда не будет иным. На это следует обратить внимание всем школьным воспитателям от культуры. Иррациональное не должно и не может быть искоренено. Боги не могут и не должны умереть. Я выше сказал, что в человеческой душе, по-видимому, всегда присутствует нечто подобное некоторой высшей власти, и если это не идея бога, то тогда это — чрево, говоря вслед за Павлом. Этим я хотел выразить тот факт, что всегда какой-либо инстинкт или комплекс представлений концентрирует на себе максимальную сумму психической энергии, посредством чего он принуждает *Я* служить ему. Обычно *Я* настолько притягивается этим энергетическим фокусом, что идентифицирует себя с ним, и ему кажется, будто оно вообще ничего другого не желает и ни в чем другом не нуждается. Так возникает мания, мономания, или одержимость, сильнейшая односторонность, грозящая тяжелейшим образом нарушить психическое равновесие. Без сомнения, в способности к такой односторонности кроется тайна определенных успехов, почему цивилизация и стремится усердно культивировать подобные односторонности. Страсть, т.е. концентрация энер-

---

[*] *Юнг К.Г.* Психология бессознательного. М.: Канон, 1994. С. 113—124, 159—163, 235, 274, 290—291, 293, 297—298.

[1] Эта фраза написана во время первой мировой войны. Я оставил ее в первоначальной форме, ибо она содержит истину, которая не раз еще подтвердится в ходе истории. (Написано в 1925 г.) Как показывают современные события, подтверждение не заставило себя ждать слишком долго. Кто же, собственно, хочет этого слепого разрушения?.. Но все с величайшим рвением помогают демону. О sancta simplicitas! [О святая простота!] (Добавлено в 1942 г.).

гии, заключающаяся в таких мономаниях, есть то, что древние называли неким «богом», и наше словоупотребление все еще поступает так же. Разве мы не говорим: «Он делает бога из того или из этого»? Человек полагает, что он еще совершает волевые акты и выбирает, и не замечает, что он уже одержим, что его интерес уже стал его господином, присвоившим себе власть. Такие интересы становятся своего рода богами, которые, если они признаны многими, постепенно образуют «церковь» и собирают вокруг себя общину верующих. Тогда это называется «организацией». Последняя преследуется дезорганизующей реакцией, стремящейся вышибить клин клином. Энантиодромия, угрожающая всегда, когда движение достигло несомненной власти, не представляет собой, однако, решения проблемы, а столь же слепа в своей дезорганизации, как и в своей организации.

От жестокого закона энантиодромии ускользает лишь тот, кто умеет отличать себя от бессознательного, не посредством, скажем, того, что он его вытесняет — ибо тогда оно просто овладевает им исподволь, — а посредством того, что *он делает его видимым и ставит его перед собой как нечто отличающееся от него.*

Тем самым уже подготовлено разрешение той проблемы Сциллы и Харибды, которую я описал выше. Пациент должен научиться различать, что есть *Я* и что есть не-*Я*, т.е. коллективная психика. Тем самым он получает материал, с которым ему, начиная с этого момента, еще долго предстоит разбираться. Его энергия, которая раньше была заключена в негодных, патологических формах, нашла теперь свою, подобающую ей сферу. Различение *Я* и не-*Я* включает в себя то, что человек в своей *Я*-функции стоит *на твердых ногах,* т.е. *исполняет свой долг по отношению к жизни, так что он во всех аспектах есть жизнеспособный член человеческого общества.* Все то, чем он в этом отношении пренебрегает, приходится тогда на долю бессознательного и усиливает позицию последнего, так что он подвергается опасности быть поглощенным бессознательным. Но за это полагаются тяжелые наказания. Как намекает Синесий, именно «одухотворенная душа» (πνέυμάτικγή ψνχή) становится богом и претерпевает в этом состоянии божественные наказания, а именно — разорванность Загрея, которую испытал и Ницше в начале своей душевной болезни. Энантиодромия есть разорванность на пары противоположностей, которые подобают богу и, таким образом, также обожествленному человеку, который богоподобностью обязан преодолению своих богов. Коль скоро мы говорим о коллективном бессознательном, мы находимся в такой сфере и на такой ступени проблемы, которая вначале не принимается во внимание при практическом анализе в применении к молодым людям или тем, кто слишком долго пребывает на инфантильной стадии. Там, где еще предстоит преодолеть образ отца и образ матери, где еще предстоит овладеть некоторой частью внешней жизни, которой естественным образом обладает обычный средний человек, — там мы предпочитаем не говорить о коллективном бессознательном и о проблеме противоположности. Но в тех

случаях, когда перенесения образов родителей и юношеские иллюзии преодолены или, по меньшей мере, *созрели для преодоления,* тогда мы должны говорить о проблеме противоположности и о коллективном бессознательном. Здесь мы находимся за пределами значимости редукций Фрейда и Адлера; ибо здесь нас уже не занимает вопрос, как можем мы устранить все то, что мешает человеку осуществлять свою профессиональную деятельность, или вступать в брак, или делать нечто такое, что означает развитие жизни, но перед нами стоит задача найти тот смысл, который делает возможным продолжение жизни вообще, поскольку жизнь должна быть чем-то большим, чем только лишь резиньяция и тоскливая оглядка назад.

Наша жизнь напоминает путь Солнца. Утром Солнце непрерывно набирает силу, до тех пор, пока оно, наконец, не достигает, лучистое и горячее, полуденной высоты. Тогда наступает энантиодромия. Его непрерывное движение вперед уже означает не прибавление силы, а убавление. Таким образом, когда мы имеем дело с молодым человеком, ваша задача иная, нежели когда перед нами человек стареющий. В первом случае достаточно устранить все препятствия, мешающие развитию и подъему; во втором случае мы должны стимулировать все то, что оказывает поддержку при спуске. По-юношески неопытный человек, возможно, думает, что пожилых можно оставить в покое, что с ними уже все равно ничего больше не случается, что жизнь у них позади, и они годятся еще лишь на то, чтобы служить окаменелыми опорами прошлого. Но было бы большим заблуждением полагать, что, например, жизнь женщины исчерпана с наступлением менопаузы. Вторая, послеполуденная, половина человеческой жизни столь же богата смыслом, как и первая половина; только ее смысл и замысел совсем иные[2]. Человек имеет двоякого рода цели; первая цель — *природная,* порождение потомства и все дела, связанные с заботой о нем, к которым относятся также добыча денег и социальное положение. Если эта цель исчерпана, то начинается другая фаза: *культурная цель.* В достижении первой цели помогает природа и, кроме того, воспитание; немногое или даже совсем ничто не помогает нам в достижении последней цели. Часто господствует даже ложное тщеславие, требующее, чтобы старец был подобен юноше или чтобы он, по крайней мере, действовал подобным образом, хотя внутренне он уже и не может верить в это. Поэтому для столь многих людей переход от природной к культурной фазе оказывается бесконечно тяжелым и горьким; они цепляются за юношеские иллюзии или же за своих детей, чтобы таким образом спасти еще хоть кусочек юности. Мы наблюдаем это у матерей, которые видят смысл своей жизни исключительно в детях и думают, что жизнь их превратится в беспочвенное ничто, если им придется расстаться с детьми. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тяжелые неврозы возникают в начале послеполуденного периода жизни. Это — своего рода второй период зрелости или второй период бури и на-

---

[2] Ср. эти рассуждения с: Die Lebenswende, in: Seelenprobleme der Gegenwart, 1950, p. 220 ff. Ges. Werke, Bd. 8.

тиска, нередко сопровождающийся всеми бурями страстей («опасный возраст»). Однако проблемы, встающие в этом возрасте, уже нельзя решить с помощью старых рецептов, стрелку этих часов нельзя перевести назад. *То, что молодежь находила и должна была находить снаружи, человек послеполуденного периода должен найти внутри*. Здесь перед нами встают новые проблемы, которые нередко заставляют врача основательно поломать голову.

Переход от утра к послеполуденному периоду есть *переоценка прежних ценностей*. Человек оказывается перед необходимостью понять ценность того, что составляло противоположность его прежних идеалов, убедиться в ошибочности прежних убеждений, признать не-истину, содержащуюся в прежней истине, и почувствовать, сколько сопротивления и даже враждебности заключало в себе то, что прежде мы считали любовью. Многие из тех, кто оказался втянутым в конфликты проблемы противоположности, отбрасывают все то, что они раньше считали благим и достойным стремления, и пытаются продолжать жизнь в противоположности к их прежнему *Я*. Смена профессий, разводы, религиозные обращения, разные виды отступничества являются симптомами этого перемахивания в противоположность. Отрицательный момент радикального перехода в противоположность заключается в том, что прежняя жизнь вытесняется, и тем самым порождается столь же несбалансированное состояние, каким было и то прежнее состояние, когда противоположности осознанных добродетелей и ценностей были еще подавленными и бессознательными. Подобно тому, как раньше невротические нарушения происходили, возможно, вследствие бессознательности противоположных фантазий, так и теперь опять-таки возникают нарушения благодаря вытеснению прежних идолов. В корне неверно, разумеется, полагать, что если мы распознаем в некоторых ценностях отрицательную ценность или в некоторой истине — не-истину, то в таком случае упраздняется ценность или истина. Они лишь стали *относительными*. *Все человеческое относительно, потому что все основывается на внутренней противоположности, ибо все есть энергетический феномен*. Энергия же необходимым образом основывается на некоторой предшествующей противоположности, без которой не может быть никакой энергии. Всегда должны быть налицо высокое и низкое, горячее и холодное и т.д., чтобы мог состояться процесс выравнивания, который и представляет собой энергия. Поэтому склонность к тому, чтобы подвергнуть отрицанию все прежние ценности в пользу их противоположности, — это такое же преувеличение, как и прежняя односторонность. Но поскольку речь идет об общепризнанных и несомненных ценностях, которые отныне отвергаются, то происходит фатальная потеря. Кто так поступает, тот вместе со своими ценностями выбрасывает за борт и самого себя, как это уже сказал Ницше.

Но дело не в переходе в противоположность, а в *сохранении прежних ценностей вместе с признанием их противоположности*. Это означает конфликт и разлад с самим собой. Понятно, что люди боятся это делать, как философски, так и морально; поэтому — еще чаще, чем в переходе в противоположность, — они

пытаются искать выход в судорожном отстаивании прежней позиции. Нельзя не признать, что в этом имеющем место у стареющих людей весьма, правда, несимпатичном явлении все же заключено нечто, что можно рассматривать как немалую заслугу; они, по крайней мере, не становятся ренегатами, продолжают стоять прямо и не впадают в неопределенность и ничтожество; они не становятся банкротами, а остаются лишь отмирающими деревьями, «свидетелями прошлого», если выражаться более мягко. Однако сопутствующие симптомы — косность, окаменение, ограниченность, нежелание «laudatores temporis acti»[3] идти в ногу со временем — безрадостны, даже вредоносны; ибо тот способ, каким они отстаивают некоторую истину или какую-либо ценность, является настолько косным и насильственным, что подобный дурной образ действия отталкивает сильнее, чем притягивает защищаемая ценность, — благодаря чему достигается как раз нечто противоположное доброму намерению. То, что заставляет их впасть в косность, — это, в сущности, страх перед проблемой противоположности: они чувствуют близость жуткого брата Медарда и втайне боятся его. Поэтому право на существование имеет только *одна* истина и только *один* руководящий принцип действия, который должен быть абсолютным; в противном случае он не обеспечивает защиты против грозящего падения, которое люди предчувствуют повсюду, но только не в себе самих. Мы имеем в нас же самих опаснейшего революционера, и именно это должен знать тот, кто хочет здоровым перейти во вторую половину жизни. Тем самым мы, правда, взамен кажущейся уверенности, которой мы наслаждались до сих пор, получаем состояние неуверенности, разлада, противоречивых убеждений. В этом состоянии плохо то, что *по видимости* из него нет выхода. «Tertium non datur, — говорит логика,— третьего не дано».

Практические нужды лечения больных побудили нас поэтому к поиску средств и путей, которые могли бы вывести человека из этого невыносимого состояния. Когда человек оказывается перед кажущимся непреодолимым препятствием, то он отступает назад: он осуществляет, если использовать техническое выражение, *регрессию*. Он обращается к тем временам, когда находился в подобных ситуациях, с тем чтобы снова попытаться применить те средства, которые помогли ему тогда. Но то, что помогало в юности, в старости оказывается бесполезным. <...> Поэтому регрессия продолжается и доходит до детства (поэтому многие старые невротики впадают в детство) и, наконец, *до периода, предшествующего детству*. Это звучит необычно; но в действительности речь идет о том, что не только логично, но и возможно.

Выше мы упомянули о том факте, что бессознательное содержит как бы два слоя, а именно — личностный и коллективный. Личностный слой оканчивается самыми ранними детскими воспоминаниями; коллективное бессознательное, напротив, охватывает период, предшествующий детству, т.е. *то,*

---

[3] Ревнителей старины *(лат.)*.

что осталось от жизни предков. В то время как образы воспоминаний личного бессознательного являются как бы *заполненными,* ибо *пережитыми,* образами, архетипы коллективного бессознательного представляют собой формы незаполненные, ибо они не пережиты индивидуумом лично. Если же регрессия психической энергии, выходя за пределы даже периода раннего детства, выходит на наследие жизни предков, тогда пробуждаются мифологические образы: архетипы. Открывается некоторый духовный мир, о котором мы прежде ничего не подозревали, и выявляются содержания, находящиеся, возможно, в самом резком контрасте с нашими прежними представлениями. Эти образы обладают такой интенсивностью, что кажется вполне понятным, почему миллионы образованных людей впадают в теософию и антропософию. Это происходит просто потому, что эти современные гностические системы идут навстречу потребности в выражении этих внутренних, безмолвных событий в большей мере, нежели какая-либо из существующих форм христианской религии, не исключая в полной мере и католицизм. Последний способен, правда, в гораздо большей мере, чем протестантизм, выражать посредством догматических и культовых символов те факты, о которых у нас идет речь. Однако и он не достигал в прошлом и не достигает ныне полноты прежнего языческого символизма, почему последний долго сохранялся и в столетия христианства, а затем постепенно перешел в известные подводные течения, которые от раннего средневековья до Нового времени никогда полностью не утрачивали своей силы. Они хотя и исчезали с поверхности, уходя далеко вглубь, однако, меняя свою форму, возвращались и возвращаются снова, чтобы компенсировать односторонность современной ориентации сознания[4]. Наше сознание настолько проникнуто христианством, даже почти всецело сформировано им, что бессознательная противоположная позиция не может быть принята в нем, и притом просто потому, что она слишком противоречит основным господствующим воззрениям. Чем более односторонне, косно и безусловно удерживается одна позиция, тем более агрессивной, враждебной и непримиримой будет другая, так что вначале их примирение имеет мало шансов на успех. Но если сознание допускает, по крайней мере, *относительную* значимость всех человеческих мнений, тогда и противоположность отчасти утрачивает свою непримиримость. Но между тем эта противоположность ищет для себя подходящее выражение, например, в восточных религиях: буддизме, индуизме и даосизме. Синкретизм (смешение и комбинирование) теософии в значительной мере идет навстречу этой потребности, и этим объясняется ее широкий успех.

Благодаря деятельности, связанной с аналитическим лечением, возникают переживания архетипической природы, требующие своего выражения и оформления. Разумеется, это не единственная возможность для осуществления такого рода опыта; архетипические переживания нередко возникают спонтанно, и

[4] См. мою статью Paracelsus als geistige Erscheinung. Ges. Werke, Bd. 13, а также Psychologie und Alchemie, 1952. Ges. Werke, Bd. 12.

притом отнюдь не только у так называемых «психотических» людей. Нередко о самых удивительных снах и видениях мне доводилось слышать от людей, в душевном здоровье которых не мог сомневаться даже специалист. Переживание архетипа люди часто оберегают как самую интимную тайну, т.к. чувствуют, что оно задевает сокровеннейшие глубины их существа. Это — своего рода праопыт душевного не-*Я*, некоторого внутреннего оппонента, вызывающего на спор. Понятно, что в таких случаях прибегают к помощи параллелей, причем легко случается так, что первоначальное событие перетолковывается в духе заимствованных представлений. Типичный случай такого рода — видение троицы у брата Николая из Флюе[5]. Сходный пример — видение многоглазой змеи у Игнатия, которое он истолковал сначала как божественное, а затем — как дьявольское явление. Посредством таких перетолкований подлинное переживание замещается почерпнутыми из чужого источника образами и словами, а также воззрениями, идеями и формами, которые, как это бывает, выросли не на нашей почве и связаны главным образом не с нашим сердцем, а лишь с нашей головой, которая даже не может их отчетливо помыслить, т.к. никогда не смогла бы их изобрести. Это, так сказать, краденое добро, которое не идет впрок. Суррогат делает людей нереальными и превращает их в тени; они ставят пустые слова на место живой действительности и тем самым уклоняются от переживания противоположностей и устремляются в некий бледный, двухмерный призрачный мир, где все живое и творческое увядает и отмирает.

Безмолвные события, вызываемые регрессией в стадию, предшествующую детству, требуют не замещения, а *индивидуального оформления* в жизни и деятельности отдельного человека. Эти образы возникли из жизни, страданий и радостей предков и снова стремятся вернуться в жизнь и как переживание, и как деяние. Однако в силу своей противоположности сознанию они не могут непосредственно переводиться в наш мир, а должен быть найден опосредованный путь, который соединяет сознательную и бессознательную реальности. <...>

Разбирательство с бессознательным есть процесс или — в зависимости от обстоятельств — также претерпевание или работа, что получило название *трансцендентной функции*[6], так как она представляет собой функцию, опирающуюся на реальные и воображаемые, или рациональные и иррациональные, моменты и тем самым служащую мостом через зияющую пропасть между сознанием и бессознательным. Она есть естественный процесс, манифестация энергии, происходящей из напряженного соотношения противоположностей, и состоит в чередовании процессов фантазирования, спонтанно выступающих в снах и

---

[5] См. мою статью Bruder Klaus. Ges. Werke, Bd. 11, а также *M.-L. von Franc*, Die Visionen des Niklaus von Flüe. 1959.

[6] Лишь позже я обнаружил, что понятие «трансцендентной» функции встречается также в высшей математике, а именно — как название функции реальных и мнимых чисел. См. также мою статью Die transzendente Funktion in: Geist und Werk. Rhein-Ferlag, Zürich, 1958. Ges. Werke, Bd. 8.

видениях[7]. Этот же процесс можно также наблюдать в начальных стадиях некоторых форм шизофрении. Классическое описание такого процесса содержится, например, в автобиографическом изложении Жерара де Нерваля «*Аврелия*». Наиболее значительным литературным примером служит, разумеется, II часть «*Фауста*». Естественный процесс объединения противоположностей стал для меня моделью и основой метода, который по существу состоит в том, что мы то, что по природе происходит бессознательно и спонтанно, намеренно вызываем наружу и интегрируем в сознание и его восприятие. У многих больных беда заключается именно в том, что у них отсутствуют средства и пути к духовному овладению происходящими в них процессами. Здесь требуется врачебное вмешательство в виде особого метода лечения. <...>

Действие бессознательных образов имеет в себе нечто от судьбы. Возможно — кто знает!— эти вечные образы и есть то, что называют судьбой.

Архетип, разумеется, всегда и везде находится в действии. Однако практическое лечение — особенно у молодых людей — не всегда требует того, чтобы совместно с пациентом каким-либо образом подробно в это углубляться. В период жизненного поворота, напротив, необходимо уделять образам коллективного бессознательного особое внимание, ибо здесь они представляют собой источник, из которого можно черпать указания к разрешению проблемы противоположности. Из сознательной обработки этих данных получается трансцендентная функция как формирование восприятия, опосредствованного архетипами и объединяющего противоположности. Под «восприятием» я имею в виду не просто интеллектуальное понимание, а *понимание через переживание*. Архетип, как уже было сказано, есть *динамический образ,* часть объективной психики, которую понимают правильно лишь тогда, когда переживают ее в качестве равного партнера. <...>

Продолжающееся осознавание еще бессознательных фантазий при активном участии в событиях, разыгрывающихся там, по моим весьма многочисленным к этому моменту наблюдениям, имеет следствием то, что, во-первых, сознание расширяется — благодаря тому, что бесчисленные бессознательные содержания становятся сознательными, что, во-вторых, доминирующее влияние бессознательного постепенно сокращается и что, в-третьих, наступает *изменение личности*.

Это изменение личности, конечно, не изменение в изначальной наследственной предрасположенности, а изменение универсальной установки. Те резкие размежевания и оппозиции сознательного и бессознательного, которые мы столь отчетливо видим в конфликтных, невротических характерах, почти всегда вызваны необычайной односторонностью сознательной установки, дающей абсолютный перевес одной или двум функциям, отчего другие несправедливо оттесняются на задний план. Посредством осознавания и переживания фанта-

[7] Изложение серий сновидений содержится в: Psychologie und Alchemie. Ges. Werke, Bd. 12.

зий бессознательные и неполноценные функции ассимилируются сознанием: процесс, который, естественно, протекает не без глубокого воздействия на сознательную установку,

В настоящий момент я хочу воздержаться от обсуждения вопроса о том, какого рода это изменение личности, отметив лишь тот факт, что имеет место глубокое изменение. Это изменение, достигаемое посредством разбирательства с бессознательным, я обозначил как *трансцендентную функцию.* Эта замечательная способность человеческой души к превращениям, выражающаяся как раз в трансцендентной функции, есть первейший предмет позднесредневековой *алхимической философии,* где она выражена посредством известной алхимической символики. Зильберер в своей заслуживающей большого внимания книге[8] уже раскрыл в деталях психологическое содержание алхимии. Было бы, конечно, непростительной ошибкой, следуя расхожему воззрению, сводить «алхимическое» духовное течение к ретортам и плавильным печам. Разумеется, эта сторона в нем тоже присутствовала — это прикладные начала точной химии. Но в нем была и духовная сторона, которую не следует недооценивать и которая психологически еще не до конца разработана: была «алхимическая философия», робкая предварительная стадия самой современной психологии. Ее тайна — наличие трансцендентной функции, метаморфозы личности посредством смешения и связывания благородных и неблагородных составных частей, дифференцированной и неполноценной функций, сознания и бессознательного[9]. <...>

Из учета требований мира, идущих изнутри и снаружи, точнее говоря, из их конфликта, выявляются *возможное и необходимое.* К сожалению, наш западный дух вследствие недостатка культуры в этом отношении еще не нашел понятия для выражения *единения противоположностей на срединном пути* — этой наиважнейшей определяющей части внутреннего опыта, не говоря уже об имени, которое можно было бы сделать пристойным соратником китайского Дао. Это одновременно и глубоко индивидуальное событие, и наиболее универсальное, закономерное проявление смысла живого существа. <...>

Трансцендентная функция действует не бесцельно, а ведет к откровению сущностного ядра человека. При первом рассмотрении она есть чисто природный процесс, который при определенных обстоятельствах протекает без ведома и содействия индивидуума и может даже насильственно реализовывать себя вопреки его противодействию. *Смысл и цель данного процесса — осуществление (первоначально заложенной в эмбрионе) личности* во всех ее аспектах. Это — восстановление и развертывание изначальной, потенциальной *целостности.* Символы, которые для этого применяет бессознательное, — не что иное, как образы, которые издавна употребляло человечество для выражения целостности, полноты и совершенства; как правило, это — *символы четверичности и круга.* Этот процесс я называю *процессом индивидуации.*

---

[8] См.: Die Problete der Mystik und ihrer Symbolik, 2. Aufl. 1961.

[9] См.: Psychologie und Alchemie, 2. Aufl. 1952. Ges. Werke, Bd. 12.

Природный процесс индивидуации стал для меня моделью и путеводной нитью метода лечения. Бессознательная компенсация невротического состояния сознания содержит все те элементы, которые могли бы действенным и исцеляющим образом корректировать односторонность сознания, если бы они были осознаны, т.е. поняты, и в качестве реальностей интегрированы в сознание. Лишь в очень редких случаях сновидение достигает такой интенсивности, что благодаря шоку сознание оказывается как бы выброшенным из седла. Как правило, сновидения слишком слабы и слишком непонятны, чтобы оказывать на сознание основательное воздействие. Вследствие этого компенсация в бессознательном не имеет непосредственного эффекта. Тем не менее, она оказывает свое действие, но действие это носит косвенный характер, причем при постоянном игнорировании бессознательная оппозиция выстраивает симптомы и ситуации, которые, в конечном счете, неумолимо перечеркивают интенции сознания. Лечение поэтому стремится к тому, чтобы как можно вернее понять и оценить сновидения и прочие манифестации бессознательного: с одной стороны, чтобы воспрепятствовать формированию становящейся со временем опасной бессознательной оппозиции, а с другой — чтобы по возможности использовать лечебный фактор компенсации.

Этот образ действий основывается, естественно, на предпосылке, что человек в состоянии прийти к своей целостности, иными словами, что он вообще способен выздороветь. Я упоминаю об этой предпосылке потому, что, без сомнения, существуют индивиды, которые, в сущности, не в полной мере жизнеспособны и быстро погибают, когда им по какой-либо причине приходится сталкиваться со своей целостностью. Если же этого столкновения не происходит, то они могут влачить свое существование вплоть до самого преклонного возраста, однако лишь в качестве неких фрагментов, или частичных личностей, поддерживаемые средствами социального или психического паразитизма. Такие люди, главным образом к несчастью других, часто являются по существу отъявленными очковтирателями, которые некоей прекрасной видимостью прикрывают свою смертельную пустоту. Было бы безнадежным начинанием пытаться лечить их с помощью обсуждаемого здесь метода. Здесь «помогает» лишь поддерживание видимости, так как истина была бы невыносима или же бесполезна.

Когда лечение происходит указанным образом, то ведущая роль принадлежит бессознательному, на долю же сознания приходятся критика, выбор и решение. Если решение оказалось правильным, то это подтверждается посредством сновидений, которые указывают направление дальнейшего движения вперед; в другом случае следует корректировка со стороны бессознательного. Ход лечения представляет собой, таким образом, нечто вроде продолжающегося разговора с бессознательным. То, что правильному истолкованию сновидений при этом отводится главная роль, должно быть достаточно ясно из сказанного. Но в каком случае, по праву спросит читатель, мы можем быть уверены в правильности истолкования? Существует ли хоть сколько-нибудь надежный критерий пра-

вильности интерпретации? На этот вопрос, к счастью, можно ответить утвердительно. Если наше истолкование оказалось ошибочным или неполным, то мы при случае можем определить это уже по следующему сновидению. Так, например, либо прежний мотив снова повторяется в более отчетливом варианте, либо наше истолкование обесценивается какой-нибудь иронизирующей парафразой, либо проявляется прямая, ожесточенная оппозиция по отношению к нему. Если теперь предположить, что и новые наши истолкования оказались неудачными, то общая безрезультатность и тщетность нашей процедуры скоро дадут себя почувствовать в бессодержательности, бесплодности и бессмысленности предприятия, так что и врач, и пациент скоро ощутят удушливую атмосферу скуки или сомнения. Подобно тому, как правильное истолкование вознаграждается оживлением, так истолкование ошибочное наказывается застоем, сопротивлением, сомнением и прежде всего взаимным опустошением. Разумеется, перебои могут возникать также из-за сопротивления пациента, например, если он упорно продолжает придерживаться изживших себя иллюзий или инфантильных запросов. Бывает, что и врачу не хватает должной проницательности. <...>

Это путь индивидуации. Индивидуация заключается в том, чтобы стать отдельным существом и, поскольку мы понимаем под индивидуальностью нашу глубочайшую, последнюю и несравненную уникальность, — *стать собственной самостью.* Поэтому «индивидуацию» можно было бы перевести и как «самостановление» (Verselbstung) или как «самоосуществление». <...>

Если сопоставлять сознание и *Я* как его центр с бессознательным и если, кроме того, иметь в виду процесс ассимиляции бессознательного, то эту ассимиляцию можно мыслить как своего рода сближение сознания и бессознательного, причем центр целостной личности теперь уже не совпадает с *Я,* а выступает как точка посредине между сознанием и бессознательностью. Это, видимо, точка нового равновесия, новая центровка целокупной личности, может быть, виртуальный центр, обеспечивающий личности — в силу своего центрального положения между сознанием и бессознательным — новую, более прочную опору. Я, разумеется, согласен с тем, что такие визуализации — всегда не более чем неуклюжие попытки неловкого духа выразить невыразимые, едва описуемые психологические факты. То же самое я мог бы выразить словами Павла: «Не я живу, но Христос живет во мне». Или обратиться к Лаоцзы и воспользоваться его Дао — путем середины и творческой сердцевиной всех вещей. Здесь везде имеется в виду одно и то же. <...>

Тут можно поднять вопрос о том, почему же так желательно, чтобы человек индивидуировался. Это не только желательно, но прямо-таки необходимо, поскольку из-за смешения с другими индивидуум совершает поступки, которые толкают его на разлад с собой. Ведь всякое бессознательное смешение и неотделенность вынуждают быть и действовать так, что это не совпадает с собственным бытием. Поэтому невозможно ни находиться с этим в единстве, ни нести за это ответственность. Человек ощущает, что попал в унизительное, несвободное и

неморальное состояние. Однако разлад с собой — это как раз невротическое и невыносимое состояние, от которого хочется найти спасение. Спасение же от этого состояния придет лишь тогда, когда ты способен быть и поступать так, что ощущаешь это собственным бытием. Для этого людям дано чувство, поначалу, может быть, сумеречное и неверное, но с продвижением вперед оно становится все сильнее и отчетливее. Если о своих состояниях и поступках можно сказать: «Это я, и я поступаю так», то можно и двигаться в согласии с собой, даже если приходится тяжело, и можно брать на себя за это ответственность, даже если это неприятно. Конечно, надо согласиться с тем, что тяжелее всего выносить самого себя. («Ты искал тяжкий груз — вот ты нашел самого себя». Ницше.) Но и это труднейшее свершение становится возможным, только если человек способен отличить себя от бессознательных содержаний. Интроверт обнаруживает эти содержания в себе самом, экстраверт же — как проекцию на человеческий объект. В обоих случаях бессознательные содержания вызывают ослепляющие иллюзии, искажающие и делающие недействительными нас самих и наши отношения к ближним. По этим причинам индивидуация для некоторых людей необходима — не только как терапевтическая потребность, но и как высокий идеал, как идея лучшего, которое мы в состоянии совершить. Не премину заметить, что одновременно это — идеал первоначального христианства, Царство Божие, которое «внутри вас». Идея, лежащая в основании этого идеала, состоит в том, что из верного убеждения рождается правильное поведение, и что нет никакого спасения и исправления мира, которое не начиналось бы с самого индивидуума. Если выражаться с наглядной прямотой, тому, кто сам обитает в приюте для бедных или живет в долг, никогда не решить социальных вопросов.

Э. Фромм

[Цель психоанализа]*

Условия изменения человека и черты нового человека

Если верна предпосылка, что от психологической и экономической катастрофы нас может спасти только коренное изменение характера человека, выражающееся в переходе от доминирующей установки на обладание к господству установки на бытие, то встает следующий вопрос: возможно ли вообще массовое изменение человеческого характера, а если возможно, то каким образом оно может произойти?

Я полагаю, что характер человека *может* измениться при следующих условиях:

1. Мы страдаем и осознаем это.

2. Мы понимаем, каковы причины нашего страдания.

3. Мы понимаем, что существует путь, ведущий к освобождению от этих страданий.

4. Мы осознаем, что для освобождения от наших страданий мы должны следовать определенным нормам и изменить существующий образ жизни.

Эти четыре пункта соответствуют четырем благородным истинам, составляющим суть учения Будды и касающимся общих условий человеческого существования, а не каких-то конкретных случаев неблагополучия, являющихся следствием конкретных индивидуальных или социальных обстоятельств.

Тот же самый принцип изменения человека, который характерен для буддизма, лежит и в основе марксова представления о спасении. Чтобы понять это, необходимо иметь в виду, что для Маркса, как он сам говорил, коммунизм был не конечной целью, а лишь определенной ступенью исторического развития общества, призванной освободить людей от тех социально-экономических и по-

---

* *Фромм Э.* Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990. С. 174–178, 268–293.

литических условий, при которых они теряют человеческий облик и становятся рабами вещей, машин и собственной алчности.

Первый шаг, предпринятый Марксом, должен был показать рабочему классу — самому отчужденному и несчастному классу в то время, — что он *страдает*. Маркс стремился разрушить иллюзии, мешавшие рабочим осознать всю глубину их бедственного положения. Второй его шаг должен был показать *причины* их страданий, которые, как он подчеркивал, коренятся в природе капитализма и в таких свойствах характера, порождаемых капиталистической системой, как алчность, корыстолюбие и зависимость. Этот анализ причин страданий рабочих (и не *только* рабочих) послужил главным импульсом для работы Маркса — анализа капиталистической экономики.

Третий его шаг должен был показать, что от этих страданий можно избавиться, лишь уничтожив порождающие их условия, и, наконец, четвертый его шаг — открытие нового образа жизни, новой социальной системы, которая могла бы освободить человека от страданий, неминуемо порождаемых прежней капиталистической системой.

Такова же, в сущности, и фрейдовская схема лечения больных. Пациенты обращались к Фрейду потому, что они страдали и осознавали, что *страдали*. Но, как правило, они не осознавали, *от чего* они страдали. И обычно первая задача психоаналитика состоит в том, чтобы помочь пациенту расстаться с иллюзиями, мешающими ему понять, в чем суть его страданий, и осознать реальные причины его заболевания. Диагноз природы индивидуальной или социальной болезни — это, по существу, вопрос ее интерпретации, а различные интерпретаторы могут отличаться друг от друга в своих подходах. Однако, как правило, при определении диагноза следует меньше всего полагаться на субъективные представления пациента о причине его страданий. Суть психоаналитического процесса лечения — помочь пациенту осознать действительные *причины* его болезни.

Зная эти причины, пациенты могут сделать следующий шаг, а именно понять, что их болезнь излечима, если будут устранены порождающие ее причины. По Фрейду, это означает восстановить подавленные воспоминания пациента об определенных событиях, имевших место в детстве. Традиционный психоанализ, однако, не считает четвертый этап обязательным. Многие психоаналитики, по-видимому, полагают, что одно уже осознание того, что подавлялось, дает терапевтический эффект. Часто так и происходит, особенно в тех случаях, когда пациент страдает от строго определенных симптомов, как, например, в случае истерии или навязчивых состояний. Однако я не верю в возможность достичь длительного положительного эффекта у тех пациентов, страдания которых не ограничиваются столь определенными симптомами и которым необходимо изменить свой характер; этот эффект не будет иметь места, *пока они не изменят свой образ жизни в соответствии с теми изменениями характера, которых они хотят достичь*. Можно, например, анализировать за-

висимость того или иного индивида вплоть до второго пришествия, но все эти попытки будут безуспешными, если не изменится сама жизненная ситуация, в которой оказался пациент до того, как ему открылись причины этой зависимости. Вот вам один простой пример: женщина, причины страдания которой лежат в ее зависимости от отца — даже если она и осознала глубинные причины этой зависимости,— не выздоровеет до тех пор, пока реально не изменит свою жизнь, скажем, не разъедется со своим отцом, не откажется от его помощи, не решится на риск и неудобства, которые неизбежны при такого рода практических попытках обрести независимость. Само по себе осознание причин заболевания без практических шагов к изменению жизненной ситуации остается неэффективным.

Новый Человек

Функция нового общества — способствовать возникновению нового Человека, структура характера которого будет включать следующие качества:

— Готовность отказаться от всех форм обладания ради того, чтобы в полной мере быть.

— Чувство безопасности, чувство идентичности и уверенности в себе, основанные на вере в то, что он существует, что он есть, на внутренней потребности человека в привязанности, заинтересованности, любви, единении с миром, пришедшей на смену желанию иметь, обладать, властвовать над миром и таким образом стать рабом своей собственности.

— Осознание того факта, что никто и ничто вне нас самих не может придать смысл нашей жизни и что только полная независимость и отказ от вещизма могут стать условием для самой плодотворной деятельности, направленной на служение своему ближнему.

— Ощущение себя на своем месте.

— Радость, получаемая от служения людям, а не от стяжательства и эксплуатации.

— Любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях, понимание, что священна жизнь и все, что способствует ее расцвету, а не вещи, власть и все то, что мертво.

— Стремление умерить, насколько возможно, свою алчность, ослабить чувство ненависти, освободиться от иллюзий.

— Жизнь без идолопоклонства и без иллюзий, поскольку каждый достиг такого состояния, когда никакие иллюзии просто не нужны.

— Развитие способности к любви наряду со способностью к критическому, реалистическому мышлению.

— Освобождение от нарциссизма и принятие всех трагических ограничений, которые внутренне присущи человеческому существованию.

— Всестороннее развитие человека и его ближних как высшая цель жизни.

— Понимание того, что для достижения этой цели необходимы дисциплинированность и реалистичность.

— Понимание того, что никакое развитие не может происходить вне какой-либо структуры, а также понимание различия между структурой как атрибутом жизни и «порядком» как атрибутом безжизненности, смерти.

— Развитие воображения, но не как бегство от невыносимых условий жизни, а как предвидение реальных возможностей, как средство положить конец этим невыносимым условиям.

— Стремление не обманывать других, но и не быть обманутым; можно прослыть простодушным, но не наивным.

— Все более глубокое и всестороннее самопознание.

— Ощущение своего единения с жизнью, т.е. отказ от подчинения, покорения и эксплуатации природы, от истощения и разрушения ее, стремление понять природу и жить в гармонии с ней.

— Свобода, но не как произвол, а как возможность быть самим собой: не клубком алчных страстей, а тонко сбалансированной структурой, которая в любой момент может столкнуться с альтернативой — развитие или разрушение, жизнь или смерть.

— Понимание того, что зло и разрушение — неизбежные следствия неправильного развития.

— Понимание того, что лишь немногим удается достичь совершенства по всем этим пунктам, и вместе с тем отсутствие амбициозного стремления «достичь цели», поскольку известно, что подобные амбиции — всего лишь иное выражение алчности и ориентации на обладание.

— Счастье всевозрастающей любви к жизни, независимо от того, что уготовано нам судьбой, ибо жизнь в меру своих сил приносит человеку такое удовлетворение, что едва ли остается место для беспокойства о том, чего он мог бы или не мог бы еще достичь. <...>

Психоаналитик как «целитель души»

В настоящее время существуют различные школы психоанализа — от более или менее строгих приверженцев теории Фрейда до «ревизионистов», различающихся между собой степенью трансформации фрейдовской концепции[1]. Однако для нас в данном случае все эти различия являются гораздо менее важными, чем различие между тем психоанализом, главной целью которого является до-

---

[1] См.: *Thompson C., Mullahy P.* Psychoanalysis: Evolution and Development. Hermitage House, Inc., 1950; *Mullahy P.* Oedipus-Myth and Complex. Hermitage House, Inc., 1948.

стижение *«социальной адаптации»*, и психоанализом, цель которого — *«лечение души»*[2].

Вначале психоанализ был одним из разделов медицины, задачей которого являлось лечение болезней. Пациенты, приходившие к психоаналитику, страдали от некоторых симптомов, которые мешали их нормальной жизни. Такие симптомы выражались в ритуализованных навязчивых действиях и мыслях, фобиях, параноидальных системах мышления и т.д. Единственным отличием этих пациентов от тех, кто обращался к обычным психиатрам, было то, что причины их симптомов следовало искать не в их теле, а в душе, и лечение их поэтому было связано не с соматическими, а с психическими феноменами. Однако цель психоаналитической терапии ничем не отличалась от цели медицинского лечения: она состояла в устранении симптомов. Если пациент избавлялся от кашля или рвоты психогенного характера, от навязчивых действий или мыслей, то считалось, что он вылечен.

В ходе своей работы Фрейд и его сотрудники стали все яснее понимать, что симптомы — это лишь самое явное и, так сказать, самое яркое выражение невротического нарушения и, чтобы достигнуть устойчивого, а не просто симптоматического улучшения, следует анализировать характер человека и помочь ему в процессе переориентации его характера. Этот вывод подтверждался появлением нового типа пациентов. Многие из обращавшихся за помощью к психоаналитикам не были больными в традиционном смысле и не имели ни одного из упомянутых выше внешних симптомов. Они вообще не были душевнобольными. Их не считали больными ни их родственники, ни друзья, и, однако, они страдали от «трудностей жизни» — если воспользоваться выражением Гарри Салливена,— что вынуждало их искать помощи у психоаналитика. Такие «трудности», конечно, не были чем-то новым. Во все времена были люди, которые испытывали чувство неуверенности или неполноценности, не находили счастья в браке, испытывали трудности в работе или не получали от нее удовольствия, страшно боялись других людей и т.д. Возможно, они искали помощи у священника, друга, философа или «просто жили» со своими проблемами, не пытаясь получить облегчения у какого-нибудь специалиста. Новым же было то, что Фрейд и его школа впервые предложили целостную теорию характера, дали объяснение трудностям жизни человека, обратившись к структуре его характера и дав надежду на изменение. Таким образом, психоанализ все больше сдвигал центр своего внимания с терапии невротических симптомов на терапию трудностей жизни, причина которых коренится в невротическом характере.

Хотя довольно легко определить, в чем состоит цель терапии в случае истерической рвоты или навязчивых идей, но не так-то просто установить, какова она должна быть в случае невротического характера. Фактически нелегко даже сказать, что является причиной страданий такого больного.

[2] Следует помнить, что «лечение» означает не только меры, принимаемые для восстановления здоровья, но — в более широком смысле — также и «заботу о человеке».

Следующий пример может прояснить, что имеется в виду в данном случае[3]. Молодой двадцатичетырехлетний человек, придя на прием к психоаналитику, сообщил, что с тех пор, как два года назад он окончил колледж, он чувствует себя несчастным. Работает он в фирме отца, но работа не доставляет ему никакого удовольствия. У него постоянно плохое настроение, он часто ссорится с отцом, ему очень трудно принимать даже самые незначительные решения. По его словам, все это началось за несколько месяцев до окончания колледжа. Он очень увлекался физикой, причем его преподаватель считал, что у него замечательные способности к теоретической физике, и юноша хотел поступить в аспирантуру и стать ученым. Его отец, преуспевающий бизнесмен, владелец крупной фабрики, настаивал на том, чтобы сын занялся бизнесом, снял бремя с его плеч и, в конце концов, стал его преемником. Отец аргументировал это тем, что у него нет других детей, что он создал фирму своими собственными руками, что врач рекомендует ему меньше работать и что сын был бы неблагодарным, если бы при таких обстоятельствах отказался выполнить волю отца. Результатом отцовских просьб, увещеваний и напоминаний о чувстве долга было согласие сына. Он начал работать в фирме. После этого начались описанные выше осложнения.

В чем же в данном случае состоит проблема и каково должно быть лечение? Эту ситуацию можно рассматривать по-разному. Можно считать, что точка зрения отца совершенно разумна, что сын спокойно последовал бы совету отца, если бы не иррациональное сопротивление, если бы не глубоко затаенный антагонизм с отцом, и что желание сына стать физиком основывалось не столько на его интересе к науке, сколько на этом антагонизме и бессознательном стремлении расстроить планы отца. Хотя сын последовал отцовскому совету, он не прекратил борьбы с отцом, фактически его антагонизм только усилился после этого. Все трудности молодого человека проистекали из этого неразрешенного антагонизма. Если бы этот антагонизм был разрешен — путем проникновения в его глубинные причины,— то у сына больше не было бы трудностей в принятии разумных решений, а его тревоги, сомнения и прочее исчезли бы сами собой.

Но если на эту ситуацию взглянуть по-другому, аргументация будет иной. Хотя отец, возможно, имеет основание желать, чтобы сын участвовал в делах его фирмы, и хотя он имеет право высказать свои пожелания, сын имеет право — а с точки зрения морали долг — поступать так, как подсказывает ему совесть. Если он чувствует, что профессия физика больше соответствует его способностям и стремлениям, он должен следовать своему призванию, а не пожеланиям отца. В таком случае действительно существует некоторый антагонизм с отцом, но не иррациональный антагонизм, основанный на воображаемых причинах, которые

[3] Он, как и все другие клинические случаи, приводимые в этой книге, взят не из моей практики, а из материалов, с которыми работали студенты. Детали изменены настолько, чтобы сделать невозможным узнавание конкретного случая.

исчезнут сразу же, как только они будут проанализированы, а вполне рациональный, который сформировался как реакция на авторитарно-собственническую установку отца. Если на проблемы пациента посмотреть с этой точки зрения, то болезнь и пути ее лечения будут сильно отличаться от тех, какими они представлялись в первой интерпретации. Симптомом теперь будет неспособность самоутвердиться и боязнь следовать собственным планам и желаниям. Пациент будет вылечен, если он перестанет бояться отца, а цель лечения заключается в том, чтобы помочь ему обрести мужество, утвердиться и освободить себя. В таком случае открылась бы огромная подавленная враждебность к отцу, однако эта враждебность должна быть понята не как причина, а как результат основного заболевания. Очевидно, что каждая из интерпретаций может быть истинной, а зная в деталях характеры как отца, так и сына, можно установить, какая из них верна в данном случае. Впрочем, на суждения аналитика будут оказывать влияние его философия и система ценностей. Если он склонен полагать, что «приспособление» к социальным моделям является первостепенной целью жизни, что практические соображения, такие, как процветание фирмы, высокий доход, благодарность родителям, являются основными, то он будет интерпретировать болезнь сына как его иррациональный антагонизм с отцом. Если же рассматривать такие понятия, как честность, независимость и работа по призванию как высшие ценности, то аналитик будет склонен понимать неспособность сына самоутвердиться и страх перед отцом главными трудностями, на разрешение которых и должны быть направлены все усилия.

Это подтверждает и другой пример. Одаренный писатель обращается к аналитику с жалобами на головную боль и приступы головокружения, которые не имеют, согласно заключению врача, никаких органических причин. Он рассказывает аналитику историю своей жизни. Два года назад он взялся за одну работу, которая была чрезвычайно привлекательна и престижна, сулила большие деньги и уверенность в будущем. Само предложение такой работы было равносильно огромному успеху. Однако это вынуждало его писать то, во что он не верил, что противоречило его убеждениям. Литератор затратил много сил, стараясь примирить свои действия со своей совестью, создавал ряд сложных конструкций, чтобы доказать, что его действия не противоречат интеллектуальной и нравственной честности. Вскоре начались головные боли и приступы головокружения. Нетрудно понять, что эти симптомы являются выражением неразрешенного конфликта между его стремлением к деньгам и престижу, с одной стороны, и угрызениями совести — с другой. Но если мы спросим, что является патологическим, невротическим элементом в этом конфликте, то два психоаналитика могут рассматривать ситуацию по-разному. Можно утверждать, что принятие подобного предложения является совершенно обычным делом, что это — свидетельство хорошего приспособления к нашей культуре и что решение, принятое писателем, одобрил бы любой нормальный, хорошо приспособленный человек. Невротическим элементом в такой ситуации является его

неспособность согласиться со своим собственным решением. Возможно, при дальнейшем анализе мы обнаружим в этом случае проявление старого чувства вины, возникшего еще в детстве и связанного с Эдиповым комплексом, мастурбацией, детским воровством и так далее. Возможно также, что это — его внутреннее влечение к самонаказанию, под влиянием которого он чувствует себя плохо именно тогда, когда добивается успеха. Если принять данную точку зрения, то проблема состоит в неспособности согласиться со своим собственным, вполне разумным решением и пациент считался бы выздоровевшим, если бы у него прекратились угрызения совести и он с удовлетворением воспринял бы существующее положение вещей.

Другой аналитик, возможно, взглянул бы на эту ситуацию совершенно иным образом, исходя из предположения, что нельзя поступаться интеллектуальной и нравственной честностью без ущерба для личности в целом. Тот факт, что пациент следует одобряемым его культурой образцам, не меняет этого основного принципа. Различие между этим человеком и многими другими состоит только в том, что голос его совести достаточно силен, чтобы вызвать острый конфликт там, где другие даже и не подозревали бы о таковом и не имели бы столь ярких его симптомов. С этой точки зрения проблема, по-видимому, состоит в трудности для писателя следовать голосу совести, и он считался бы вылеченным, если бы смог покончить со сложившимся положением и вести жизнь, позволяющую чувствовать уважение к самому себе.

Третий случай освещает проблему несколько под другим углом. Бизнесмен — умный, энергичный, преуспевающий человек — начал много пить. Он обратился за помощью к психоаналитику. Жизнь пациента была всецело посвящена «деланию денег» и борьбе с конкурентами. Ничто другое его не интересовало, личная жизнь была подчинена тем же целям. Он добился успехов в искусстве приобретать друзей и оказывать влияние, но в глубине души ненавидел всех, с кем общался: своих конкурентов, клиентов и служащих своей фирмы. Он ненавидел даже вещи, которыми торговал. Они интересовали его лишь как средство, с помощью которого можно «делать деньги». Эту ненависть он не осознавал, однако постепенно, через толкование сновидений и свободных ассоциаций, он начал понимать, что чувствовал себя рабом бизнеса, товаров и всего, что с ними связано. Он не уважал себя и притуплял боль от чувства неполноценности и сознания своего ничтожества с помощью алкоголя. Он никогда никого не любил и просто удовлетворял свои половые потребности.

В чем же состоит его проблема? В его пьянстве? Или это пьянство — только симптом его реальной проблемы, его неспособности вести осмысленную жизнь? Может ли человек быть настолько отчужденным от самого себя, носить в душе столько ненависти и так мало любви и не чувствовать себя при этом неполноценным, не испытывать беспокойства? Конечно, есть множество людей, которые именно так и живут, не обнаруживая никаких сиптомов заболевания и даже не испытывая никаких трудностей. Проблемы возникают тогда, когда

они не поглощены работой, когда они остаются наедине с самими собой. Но они успешно овладели всеми возможными способами бегства от себя, которые предоставляет им наша культура, чтобы заглушить любое проявление своей неудовлетворенности. Те, у кого симптомы заболевания проявляются открыто, показывают, что их человеческие способности подавлены не полностью. Что-то в них протестует и таким образом говорит о существовании конфликта. Они больны не так серьезно, как те, чье приспособление к данной культуре завершилось полным успехом. Напротив, в человеческом плане они являются гораздо более здоровыми. Поэтому мы смотрим на симптомы не как на врагов, которых следует побороть, а, наоборот, как на друзей, говорящих нам о том, что не все в порядке. Пациент, хотя и бессознательно, стремится к более человечному образу жизни. Его проблема заключается не в пьянстве, а в его нравственном кризисе. И лечение не принесет результатов, если оно будет направлено на устранение симптомов. Если он перестанет пить, ничего не меняя в своей жизни, состояние тревоги и напряженности не покинет его, он все больше и больше будет отдаваться конкурентной борьбе и, возможно, рано или поздно у него возникнет другой симптом, выражающий его неудовлетворенность. Что ему необходимо в первую очередь, так это человек, способный помочь ему раскрыть причины, по которым он тратит попусту свои лучшие силы, и, таким образом, способный помочь ему найти им лучшее применение.

Мы видим, как непросто определить, что является болезнью и что, по нашему мнению, необходимо лечить. Окончательное решение зависит от того, как понимается цель психоанализа. Согласно одной концепции, целью аналитического лечения является *приспособление*. Под приспособлением понимается способность индивида вести себя так, как ведет себя большинство людей его культуры. Поэтому именно те модели поведения, которые одобряются обществом и данной культурой, являются критериями душевного здоровья. Они не подлежат критическому анализу с точки зрения общечеловеческих норм, а скорее служат выражением социального релятивизма, который признает их «правильность» как само собой разумеющуюся и рассматривает отклоняющееся от них поведение как неправильное, а следовательно, нездоровое. Лечение, ставящее своей целью не что иное, как социальное приспособление, может лишь уменьшить чрезмерные страдания невротика до среднего уровня страдания, внутренне присущего конформизму.

Согласно другой точке зрения, целью лечения является не столько приспособление, сколько оптимальное развитие способностей человека и реализация его индивидуальности. В этом случае психоаналитик является не наставником по приспособлению, а, пользуясь выражением Платона, «целителем души». Данная точка зрения основывается на той посылке, что существуют неизменные законы человеческой природы и человеческого поведения, которые действуют в любой культуре. Эти законы нельзя нарушать без серьезного ущерба для личности. Если человек поступает вопреки своему пониманию интеллектуальной

и моральной честности, он ослабляет или даже парализует свою личность. Он несчастен и тяжело страдает. Если его образ жизни одобряется культурой, в которой он живет, страдание может быть неосознанным или ощущаться в связи с явлениями, весьма далекими от его реальной проблемы. Но несмотря на то, что думает человек, проблему душевного здоровья нельзя отделить от основной проблемы любого человека — проблемы достижения таких целей человеческой жизни, как независимость, честность и способность любить.

Проводя указанное различие между приспособлением и лечением души, я описал *принципы* терапии, но я отнюдь не хочу сказать, что можно провести столь же резкое разграничение на практике. Существует множество различных видов психоаналитических процедур, в которых соединены оба принципа, причем ударение делается то на одном из них, то на другом. Важно, однако, ясно видеть различие между этими принципами, поскольку лишь тогда мы сможем понять их значение в каждом конкретном случае. Я не хочу также, чтобы создалось впечатление, будто каждому необходимо выбирать между приспособлением к обществу и заботой о собственной душе, и что выбор пути, на котором человек остается честным, обязательно приводит его к социальному краху.

«Приспособившийся» в том смысле, в каком я использовал этот термин, — это человек, превративший себя в товар, лишенный всех устойчивых и определенных качеств, кроме потребности нравиться и готовности сколь угодно часто менять свои роли. Пока его усилия приносят успех, он в какой-то мере чувствует себя в безопасности, но утрата всего лучшего в себе, отказ от всех человеческих ценностей приводят к внутренней пустоте и неуверенности, которые обнаруживаются при каждой его неудаче. И даже если никакие опасности ему не угрожают, он часто расплачивается за свою человеческую несостоятельность болезнью сердца, язвой или какими-то другими психогенными болезнями. Человек, который достиг внутренней силы и цельности, возможно, часто не преуспевает так, как его беспринципный сосед, но зато обретает уверенность в себе, способность здравого мышления и объективного суждения, что делает его гораздо менее зависимым от чужих мнений и изменчивых обстоятельств и увеличивает его способность к творческой деятельности в самых различных сферах.

Очевидно, что «терапия приспособления» может не выполнять никакой религиозной функции, если под «религиозной» мы понимаем установку, присущую первоначальным учениям гуманистических религий. Теперь я хотел бы показать, что психоанализ как лечение души, несомненно, выполняет религиозную функцию в упомянутом смысле, хотя он обычно приводит к более критическому отношению к теистическим догмам.

Пытаясь обрисовать человеческую установку, лежащую в основе мышления Лао-цзы, Будды, пророков, Сократа, Христа, Спинозы и философов Просвещения, поражаешься тому, что несмотря на значительные различия, существует ряд идей и норм, общих для всех этих учений. Не претендуя на полноту и точность,

следующая формулировка будет приблизительным описанием общей сущности всех этих учений: человек должен стремиться познать истину и он может стать в полном смысле человеком только в той степени, в какой преуспеет в решении этой задачи. Человек должен быть независимым и свободным, он должен быть целью, а не служить средством осуществления целей других людей. Человек должен с любовью относиться к своим ближним. Если он живет без любви, он — просто пустышка, даже если у него есть власть, богатство и ум. Человек должен знать, что такое добро и что такое зло, он должен научиться прислушиваться к голосу своей совести и быть способным следовать ему.

Следующие замечания должны показать, что цель психоаналитического лечения души состоит в том, чтобы помочь пациенту приобрести установку, которую я назвал религиозной.

Когда мы обсуждали взгляды Фрейда, я отметил, что осознание *истины* является основной целью психоаналитического процесса. Психоанализ дал понятию «истина» новое измерение. До появления психоанализа считалось, что человек говорит правду, если он верит в то, что говорит. Психоанализ показал, что субъективное убеждение ни в коей мере не является достаточным критерием искренности. Человек может считать, что он поступает так из чувства справедливости, хотя его действия могут быть мотивированы жестокостью. Он может считать, что его поведение мотивировано любовью, хотя на самом деле он движим мазохистским стремлением к зависимости. Человек может верить, что он руководствуется долгом, в то время как его главным мотивом является тщеславие. Фактически человек, прибегающий к таким рационализациям, считает их в большинстве случаев истинными. Он не только хочет, чтобы другие верили его рационализациям, он и сам верит в них, и, чем больше он хочет защитить себя от осознания истинных мотивов своего поведения, тем сильнее он должен верить своим рационализациям. Более того, в процессе психоаналитического лечения человек учится понимать, какие из его идей связаны с подлинными чувствами, а какие являются только избитыми штампами, не имеющими корней в структуре характера, а следовательно, не имеющими для него никакого значения и содержания. Процесс психоаналитического лечения по сути своей является процессом поиска истины. Объект этого поиска — истина о явлении, которое не вне человека, а в нем самом. Психоанализ основывается на том принципе, что психическое здоровье и счастье не могут быть достигнуты до тех пор, пока мы не подвергнем тщательному анализу наше мышление и чувства, чтобы определить, производим ли мы рационализацию или наши убеждения коренятся в наших чувствах.

В древних буддийских документах получила прекрасное выражение мысль, что критическая самооценка и связанная с ней способность проводить различие между истинным и ложным являются существенными элементами религиозной установки. В Наставлениях тибетских учителей мы находим перечисление десяти возможных заблуждений:

1. Желаемое может быть принято за веру.

2. Привязанность может быть принята за благожелательность и сострадание.

3. Прекращение раздумий может быть принято за покой безграничного духа, который и является истинной целью.

4. Чувственные восприятия (или феномены) могут быть приняты за откровения (или проблески) реальности.

5. Простой проблеск Реальности может быть принят за полное ее понимание.

6. Те, кто на людях проповедует религию, но на практике не следует ей, могут быть приняты за истинно верующих.

7. Рабы страстей могут быть приняты за мастеров йоги, освободивших себя от диктата всех обычных законов.

8. Действия, совершенные в корыстных целях, могут ошибочно рассматриваться как альтруистические.

9. Обманные методы можно ошибочно принять за осторожность.

10. Шарлатаны могут быть приняты за Мудрецов[4].

Действительно, помочь человеку отделить истину от лжи в самом себе — вот основная цель психоанализа, терапевтического метода, который представляет собой эмпирическое воплощение тезиса «Истина сделает вас свободными».

Как в гуманистических религиях, так и в психоанализе способность человека к поискам истины неразрывно связана с достижением *свободы* и *независимости*.

Фрейд утверждает, что Эдипов комплекс является ядром всякого невроза. Его предположение состоит в том, что ребенок привязан к родителю противоположного пола и что психическое расстройство возникает в том случае, если ребенок не может преодолеть эту детскую фиксацию. Для Фрейда мысль, что инцестуозные влечения должны представлять собой глубоко укоренившуюся в человеке страсть, является неоспоримой. Такое впечатление сложилось у него при изучении клинических случаев, а всеобщее табу на инцест служило ему дополнительным доказательством этого предположения. Впрочем, как это часто бывает, все значение открытия Фрейда может быть понято только в том случае, если мы переведем его из области секса в сферу межличностных отношений. Сущность инцеста заключается не в сексуальном влечении к членам своей семьи. Такое влечение, как это было установлено, представляет собой только одно из проявлений гораздо более глубинного и фундаментального желания оставаться ребенком, привязанным к лицам, обеспечивающим ему надежную защиту, среди которых первым и наиболее влиятельным является мать. Утробный плод живет вместе с матерью и внутри нее, и акт рождения есть только первый шаг

[4] Tibetan Yoga and Secret Doctrines / W.Y. Evans-Wentz (ed.). Oxford University Press, 1935. P. 77. См. также: *Spiegelberg F.* The Religion of No-Religion. James Ladd Delkin, 1948. P. 52.

к свободе и независимости. После рождения младенец остается еще во многих отношениях частью матери, и его рождение как независимого существа является процессом, продолжающимся много лет — фактически всю жизнь. Стремление перерезать пуповину — не в физическом, а в психологическом смысле — является величайшим вызовом человеческому развитию, а также самой трудной его задачей. Пока человек связан этими первичными узами с матерью, отцом и своей семьей, он чувствует себя в безопасности. Он подобен утробному плоду, за него все еще кто-то отвечает. Он избегает тех жизненных ситуаций, которые заставляют его быть самостоятельной личностью, обремененной ответственностью за свои поступки, необходимостью принимать собственные решения, «взять жизнь в свои руки». Оставаясь ребенком, человек не только избавляется от глубокой тревоги, неизбежно связанной с полным осознанием самого себя как самостоятельного существа, но также наслаждается чувством своей защищенности, теплоты и бесспорной принадлежности кому-то — чувством, которым он когда-то уже наслаждался, будучи ребенком. Но за все это человек платит дорогой ценой. Он не может стать полноценным человеком, развить свои способности разума и любви, он остается зависимым и сохраняет чувство страха, которое обнаруживается всякий раз, когда эти первичные связи оказываются под угрозой. Вся его умственная и эмоциональная деятельность находится в зависимости от авторитета этой первичной группы; следовательно, его убеждения и мысли не являются его собственными. Он может чувствовать привязанность, но это животная привязанность, радость теплу конюшни, а не человеческая любовь, непременными условиями которой являются свобода и самостоятельность. Инцестно ориентированный человек способен сильно привязаться к тем, кого он хорошо знает, но он не способен сближаться с «чужаком», т.е. с другим человеком как таковым. При такой ориентации все свои чувства и представления человек рассматривает не с точки зрения добра и зла, истины или лжи, но в связи с тем, свой человек или чужой. Когда Иисус сказал: «Ибо я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее» (Матфей, X, 35), он не имел в виду учить ненависти к родителям, но хотел выразить в самой ясной и резкой форме ту мысль, что для того, чтобы стать человеком, следует порвать кровные связи и стать свободным.

Привязанность к родителям — это лишь одна из многих, хотя и наиболее важная форма инцеста. В процессе социальной эволюции другие привязанности частично заменили ее. Племя, нация, раса, государство, класс, политические партии и многие другие институты и организации стали для человека домом и семьей. Здесь лежат корни национализма и расизма, которые, в свою очередь, являются признаками неспособности человека воспринимать себя и других как свободных людей. Можно сказать, что развитие человечества представляет собой постепенный переход от инцеста к свободе. В этом состоит объяснение всеобщности табу на кровосмешение. Возможно, человечество не совершило бы никакого прогресса, если бы оно не руководствовалось потребностью в еди-

нении с другими, помимо привязанности к матери, отцу, братьям и сестрам. Любовь к жене связана с преодолением инцестуозных влечений, «потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей». Но значение табу на инцест гораздо шире. Развитие разума и всех рациональных ценностных суждений требует, чтобы человек преодолел инцестуозную фиксацию, при которой критерий правильности и неправильности основывается на понятиях родственности.

Объединение малых групп в более крупные и его биологические последствия были бы невозможны без табу на инцест. Нет ничего удивительного в том, что цель, столь важная с точки зрения общественного развития, была защищена могущественным и всеобщим табу. Но хотя мы прошли длинный путь для преодоления инцеста, человечество окончательно еще его не преодолело. Группы, с которыми человек чувствует себя инцестуозно связанным, стали больше, область свободы обширнее, но связи с теми более крупными группами, которые заменяют клан или страну, остаются все еще сильными и прочными. Только полное искоренение инцестуозной фиксации позволит создать подлинное братство людей.

Подводя итоги, можно сказать, что утверждение Фрейда, согласно которому Эдипов комплекс, инцестуозная фиксация, есть «ядро невроза», является одним из самых важных вкладов в решение проблемы психического здоровья, если мы откажемся от его узкого понимания, связанного лишь с областью секса, и будем рассматривать его с точки зрения значения для межличностных отношений. Сам Фрейд подчеркивал, что он имеет в виду нечто, выходящее за пределы сферы секса[5]. Фактически его мысль о том, что человек должен покинуть отца и мать и стать взрослым настолько, чтобы смело смотреть в лицо реальности, является главным аргументом против религии в книге «*Будущее одной иллюзии*», где Фрейд критикует религию за то, что она обрекает человека на рабство и зависимость и, таким образом, препятствует выполнению первостепенной задачи человеческого существования — достижению свободы и независимости.

Было бы ошибочным, конечно, считать, будто это значит, что только «невротики» не смогли решить задачу своего собственного освобождения, тогда как средний, хорошо приспособленный человек преуспел в этом. Напротив, подавляющее большинство людей в нашей культуре хорошо приспособлены к ней именно потому, что они отказались от борьбы за свою независимость быстрее и радикальнее, чем невротическая личность. Они настолько приняли установки большинства, что сумели избежать острой боли от конфликта со средой, которую испытывает невротическая личность. Хотя они здоровы с точки зрения «приспособленности», они в гораздо большей степени, чем невротик, больны, ибо еще более далеки от реализации своих целей как человеческие личности. Можно ли считать это прекрасным решением проблемы? Это было

---

[5] Юнг в своих ранних работах ясно и убедительно указывал на необходимость такой ревизии фрейдовской концепции инцеста.

бы так, если бы можно было игнорировать фундаментальные законы человеческого существования без всякого ущерба. Но это невозможно. «Приспособленный» человек, который живет в разладе с правдой и который не испытывает подлинной любви, защищен только от внешних конфликтов. Если он не поглощен работой, ему необходимо использовать многие другие способы бегства, которые предлагает ему наша культура для защиты от угрожающего пребывания наедине с самим собой и созерцания собственного бессилия и человеческого оскудения.

Все великие религии в своих учениях следуют от негативной формулировки табу на инцест к более позитивным описаниям свободы. Будда пытался найти решения в одиночестве. Он решительно требовал, чтобы человек освободился от всех «родственных и дружеских» уз для того, чтобы найти себя и обрести подлинную силу. Иудеохристианская религия в этом отношении не столь радикальна, как буддизм, но не менее ясна. В мифе о садах Эдема человеческое существование описывается как состояние полной безопасности. Человек лишен знания о добре и зле. История человека начинается с акта неповиновения, который является одновременно началом его свободы и развития его разума. Иудейская и особенно христианская традиции подчеркивают элемент греховности, но игнорируют тот факт, что именно утрата безопасности, предоставляемой раем, является основой подлинного развития человека. Требование порвать кровные узы и связи со своей землей проходит через весь Ветхий завет. Аврааму говорят, чтобы он покинул свою страну и стал странником. Моисей воспитывался в чуждой среде, вдали от своей семьи и даже своего народа. Условием богоизбранности народа Израилева является его избавление от египетского рабства и странствие по пустыне в течение 40 лет. Однако после обоснования в своей стране народ Израиля снова вернулся к поклонению родной земле, идолам и государству. Центральной идеей учения пророков является борьба против этого инцестуозного поклонения. Вместо него они проповедуют ценности, общие для всего человечества, такие, как истина, любовь и справедливость. Они критикуют государство и другие светские институты, которые не могут осуществить эти идеалы. Государство должно быть уничтожено, если человек становится настолько связанным с ним, что процветание государства, его мощь и слава превращаются в критерий добра и зла. Мысль, что народ должен вновь уйти в изгнание и вернуться на свою землю только тогда, когда он станет свободным и прекратит поклоняться, как идолу, родной земле и своему государству, является логическим завершением этой идеи, лежащей в основе Ветхого завета, и в особенности в основе мессианской концепции пророков.

Только в том случае, если будут порваны инцестуозные связи, можно критически оценивать свою собственную группу, только тогда вообще возникнет способность критического мышления. Большинство групп, будь то первобытные племена, нации или же религиозные объединения, озабочено проблемами выживания и укрепления власти своих лидеров. Они эксплуатируют присущее

их членам нравственное чувство, чтобы настроить их против чужаков, с которыми группа находится в конфликте. Они используют инцестуозные связи, которые держат человека в моральной зависимости у группы, стремятся притупить его нравственное чувство и способность критического мышления настолько, чтобы он не критиковал свою группу за нарушение принципов морали и яростно протестовал, если бы это было совершено другими группами.

В том-то и состоит трагедия всех великих религий, что, как только они становятся массовыми организациями, управляемыми религиозной бюрократией, они нарушают и извращают сами принципы свободы. Религиозная организация и люди, представляющие ее, заменяют в какой-то степени семью, племя и государство. Они берут человека в рабство, вместо того чтобы оставить его свободным. Поклоняются уже не богу, а группе, которая претендует на то, чтобы говорить от его имени. Так было со всеми религиями. Их основатели вели человека через пустыню прочь от рабства Египта, а позднее другие приводили его в новый Египет, правда, называя его Землей Обетованной.

Заповедь «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» представляет собой, с незначительными вариациями в форме изложения, основной принцип всех гуманистических религий. Но что действительно трудно понять, так это то, почему великие духовные учители человечества требовали, чтобы человек любил, ведь любовь, как это кажется большинству людей, является столь легкой добродетелью. Что называется любовью? Зависимость, подчинение и неспособность покинуть привычное «стойло»; власть, обладание и стремление управлять принимаются за любовь; половое влечение и неспособность переносить одиночество воспринимаются как доказательство сильной способности любви. Люди считают, что *любить* просто, но что *быть любимым* гораздо труднее. В нашем обществе с его рыночной ориентацией люди думают, что они нелюбимы, потому что не обладают достаточной «привлекательностью», которая связывается, по их мнению, с хорошей внешностью, одеждой, умом, деньгами или социальным положением и престижем. Они не подозревают, что подлинная проблема заключается не в трудности быть любимым, а в трудности уметь любить; что человека любят только в том случае, если он может любить сам, если его способность любить пробуждает любовь в другом человеке; что способность к любви, а не имитация ее, является очень трудным делом.

Едва ли найдется другая такая ситуация, в которой феномен любви и множества ее деформаций можно было бы изучить столь глубоко и тщательно, как во время психоаналитической беседы. Нет более убедительного доказательства, что заповедь «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» является самым важным правилом жизни и что нарушение ее служит главной причиной несчастья и психической болезни, чем свидетельства, собранные психоаналитиком. Каковы бы ни были жалобы невротика или его симптомы, все его проблемы коренятся в неспособности любить, если под любовью понимать способность заботиться о другом человеке, чувствовать ответственность за

него, уважение к нему, а также понимание этого человека и сильное желание способствовать его личностному развитию. ***Аналитическое лечение является, в сущности, попыткой помочь пациенту приобрести или восстановить его способность к любви.*** Если эта цель не достигается, ничего, кроме поверхностных изменений, не может произойти.

Психоанализ показывает также, что любовь по самой своей природе не может быть ограничена только одним человеком. Тот, кто любит только одного человека и не любит «ближнего своего», демонстрирует, таким образом, что его любовь к этому человеку является скорее привязанностью на основе подчинения или господства, а не настоящей любовью. Более того, тот, кто любит своего ближнего, но не любит себя, показывает, что его любовь к ближнему неискренна. Любовь основывается на отношениях утверждения и уважения, и, если человек не испытывает таких чувств к самому себе — ведь он тоже человеческое существо и тоже ближний, значит, ее не существует вообще. Человеческая реальность, стоящая за понятием человеческой любви к богу в гуманистической религии, есть способность человека любить плодотворно, любить без алчности, без подчинения и господства, любить от полноты своей личности, так же как любовь божья является символом любви от сознания собственной силы, а не слабости.

Существование норм, постулирующих, как человек должен жить, подразумевает их нарушение, подразумевает понятия *греха* и *вины*. Нет ни одной религии, в которой в том или ином виде не было бы понятия греха, представления о способах его распознания и путях искупления. Конечно, понятие греха различно в разных типах религий. В примитивных религиях грех обычно понимается как нарушение табу и не имеет большого этического значения. В авторитарной религии грех состоит, прежде всего, в неподчинении властям, а нарушение этических норм здесь имеет второстепенное значение. В гуманистической религии совесть — это не интернализованный голос власти, а собственный голос человека, страж нашей честности, который возвращает нас к самим себе, когда перед нами возникает угроза утраты самих себя. Грех здесь — это грех не в отношении бога, а прежде всего, в отношении самих себя[6].

Реакция на содеянный грех зависит от того, как понимается грех. В авторитарной религии признание греховности является ужасающим, поскольку согрешить — значит пойти наперекор могущественным властям, которые обязательно накажут согрешившего. Нарушения морали являются актами настоящего бунта, которые могут быть искуплены только ценой еще более жестокого подчинения. Испытывая чувство вины, грешник считает себя порочным и бессильным, полностью отдается на милость властей, и только в таком случае он может надеяться на прощение. Настроение раскаяния в этом случае — это настроение страха и трепета.

---

[6] См. обсуждение авторитарного и гуманистического понимания совести в: *Fromm E.* Man for Himself. P. 141 ff.

В результате такого раскаяния грешник, испытывая чувство собственного ничтожества, морально слабеет, преисполняется ненавистью и презрением к самому себе, а значит, становится готовым к совершению нового греха, после того как закончится безудержное самобичевание. Реакция будет не столь сильной, если религия предлагает ему возможность обратиться к специальным обрядам искупления или за утешением к священнику, которому предоставлено право отпущения грехов. Но за такое облегчение боли, вызванной чувством вины, грешник платит зависимостью от тех, кто наделен правом отпускать грехи.

В гуманистических направлениях религии мы видим совершенно иную реакцию на грех. Ввиду отсутствия духа ненависти и нетерпимости, который как компенсация за подчинение всегда присутствует в авторитарных системах, склонность людей нарушать нормы жизни рассматривается здесь с пониманием и любовью к человеку, а не с презрением и неуважением к нему. Реакцией на осознание вины является не ненависть к самому себе, а активное стремление стать лучше. Некоторые христианские и иудейские мистики даже рассматривали грех как необходимое условие достижения добродетели. Они учат, что только в том случае, если мы согрешим и реакцией на грех будет не страх, а забота о спасении души, мы сможем стать полноценными людьми. Согласно их учениям, ставящим в центр внимания утверждение силы человека, его богоподобие, чувство радости, а не печали, осознание греха означает признание сил человека, а не его бессилия.

Два примера могут проиллюстрировать это гуманистическое отношение к греху. Первый — это слова Иисуса: «Кто из вас без греха, первым брось камень...» (Иоанн, VIII, 7). Другой — рассуждение, характерное для учения мистиков: «Кто бы ни говорил и ни размышлял о зле, совершенном им, мысли его в этот момент будут посвящены подлости, которую он сделал. О чем думает человек, в то он и втянут, и вся его душа тоже втянута в то, о чем он думает, и поэтому весь он еще заражен грехом. И он никак не сможет от него избавиться, потому что душа его грубеет, и сердце его черствеет, и, кроме того, сам он может впасть в уныние. Что же делать? Меси грязь так и этак — все равно это будет грязь. Согрешить или нет — какая нам будет от этого польза на небесах? Пока я размышляю обо всем этом, я мог бы нанизать жемчуга на радость небу. Вот почему записано: «Уклоняйся от зла и твори добро» — отвернись от зла полностью, не думай о нем и твори добро. Ты поступил плохо? Тогда уравновесь это хорошим поступком»[7].

Проблема вины играет в психоанализе не меньшую роль, чем в религии. Иногда пациент считает ее одной из главнейших своих проблем. Он испытывает чувство вины, потому что не любит своих родителей, как должен их любить. Он испытывает чувство вины, потому что не может удовлетворительно делать свое дело, потому что ранил чьи-то чувства. Чувство вины настолько овладевает

[7] *Isaac Meir of Ger* // Time and Eternity / N.N. Glatzer (ed.). Schocken Books, 1946. P. 111.

душами некоторых больных, что вызывает у них чувство собственной неполноценности, порочности, а часто и осознанное или бессознательное желание быть наказанным. Обычно нетрудно установить, что такая извращенная реакция на чувство вины происходит при авторитарной ориентации пациентов. Они точнее выразили бы свои чувства, если бы вместо того, чтобы говорить, что они чувствуют вину, сказали бы, что они боятся — боятся наказания или — чаще — боятся лишиться любви тех авторитетов, кому они перестали повиноваться. В процессе психоаналитического лечения такой пациент будет постепенно осознавать, что за авторитарным чувством вины скрывается другое чувство вины, которое является голосом его собственной совести в гуманистическом смысле. Предположим, пациент чувствует себя виновным потому, что он ведет беспорядочную жизнь. При анализе такого чувства вины первым шагом будет открытие того, что в действительности он испытывает страх — страх быть разоблаченным и подвергнуться критике со стороны своих родителей, жены, соседей, друзей, церкви — короче, тех, кто имеет вес в его глазах. Только после этого он будет способен осознать, что за авторитарным чувством вины скрывается иное чувство. Он осознает, что его «любовные» истории в действительности являются не чем иным, как проявлением страха любви, проявлением его неспособности любить, установить с кем-нибудь тесные и серьезные отношения. Он поймет, что грешит против самого себя, что его грех состоит в том, что он тратит попусту свою способность любить.

Многие пациенты вообще не испытывают чувства вины. Они жалуются на симптомы психогенного характера, депрессивное состояние, неспособность работать или отсутствие счастья в семейной жизни. Но психоаналитик и здесь обнаруживает скрытое чувство вины. Пациент начинает понимать, что невротические симптомы не являются изолированным явлением, которое якобы никак не связано с моральными проблемами. Он начинает осознавать свою совесть и прислушиваться к ее голосу.

Назначение аналитика — помочь пациенту прийти к такому осознанию, не выступая в роли некоего авторитета или судьи, который наделен правом призвать его к ответу. Аналитик руководствуется только интересами решения проблем пациента, заботой о нем и своей собственной совестью.

Как только пациент преодолевает авторитарную реакцию на чувство вины или перестает игнорировать моральные проблемы, возникает новая реакция, сильно напоминающая ту, которую я описал выше как типичную для гуманистических религиозных переживаний. Роль аналитика в этом процессе весьма ограниченна. Он может задавать вопросы, которые делают все более трудным для пациента защищать свое одиночество, находя убежище в жалости к себе или на каких-нибудь других путях бегства. Он может своим участием ободрять пациента и выполнить для него ту функцию, которую выполняет для человека, пораженного страхом, присутствие близкого и симпатичного ему человека. Он может оказывать помощь пациенту, проясняя для него некоторые связи и

переводя символический язык сновидений на язык обыденной жизни. Однако ничто — ни помощь аналитика или другого человека — не может заменить труднейший процесс анализа пациентом собственных ощущений и переживаний, происходящих в его душе. Действительно, такое глубочайшее исследование человеком своей души не нуждается в психоаналитике. Каждый, кто чувствует хоть некоторую уверенность в своих силах и готов вытерпеть боль, способен сделать это. Большинству людей удается проснуться утром в назначенное время, если накануне они твердо скажут себе, что хотят проснуться именно в это время. Пробудиться в том смысле, чтобы открыть глаза на то, что было сокрыто от них, гораздо труднее, хотя и возможно, при условии если мы всерьез захотим этого. Одно должно быть совершенно ясно для нас. Не существует никаких рецептов, которые можно было бы найти в каких-нибудь книгах, относительно того, что надо делать, чтобы жить правильно или чтобы достичь счастья. Научиться прислушиваться к голосу своей совести и действовать в согласии с ней — не значит прийти к безоблачному и безмятежному «спокойствию духа» или «покою души». Это ведет не к пассивному состоянию блаженной умиротворенности и удовлетворенности, а к миру со своей совестью и постоянной готовности действовать в соответствии с ее требованиями.

В этой главе я пытался показать, что психоаналитическое лечение души направлено на то, чтобы помочь пациенту приобрести определенную установку, которая может быть названа религиозной в гуманистическом, а не в авторитарном смысле. Оно должно пробудить в человеке способность смотреть правде в глаза, любить, стать свободным и ответственным и прислушиваться к голосу своей совести. Но читатель вправе спросить меня, не описываю ли я здесь установку, которая может быть названа скорее этической, чем религиозной? Не упустил ли я из виду тот признак, который отличает область этики от области религии? Я полагаю, что различие религиозного и этического в значительной мере, хотя и не полностью, чисто эпистемологическое. Действительно, есть какая-то особенность, общая определенным видам религиозных переживаний, которая выводит их за рамки просто этического[8]. Но чрезвычайно трудно, если вообще возможно, четко выразить в словах эту особенность. Только те, кто чувствует ее, поймут ее описание, но они-то как раз и меньше всего нуждаются в нем. Хотя трудность ее описания велика, по своему характеру она не отличается от выражения любых эмоциональных переживаний с помощью словесных символов, и я хотел бы попытаться показать, что я имею в виду под этим специфически

[8] В данном случае я имею в виду религиозные переживания, характерные для индийской религии, христианского и иудейского мистицизма, а также пантеизма Спинозы. Я хотел бы отметить, что вопреки распространенным представлениям, согласно которым мистицизм есть иррациональный тип религиозного опыта, он, подобно индуизму, буддизму и учению Спинозы, является высочайшим развитием рационализма в религиозном мышлении. Как сказал Альберт Швейцер: «Рациональное мышление, свободное от предположений, находит свое завершение в мистицизме» (*Schweitzer A.* Philosophy of Civilization. Macmillan Company, 1949. P. 79).

религиозным переживанием и каково его отношение к психоаналитическому процессу.

Первой особенностью религиозного переживания являются удивление, изумление, осознание жизни и своего собственного существования и загадочная проблема своей связи с миром. Существование, свое собственное существование, как и существование своих собратьев, не воспринимается как нечто само собой разумеющееся, а предстает как проблема — не как ответ, но как вопрос. Утверждение Сократа, что удивление является началом всякой мудрости, справедливо и для религиозных переживаний. Тот, кто никогда не смотрел на жизнь и собственное существование как на феномены, требующие ответов, даже если, как это ни парадоксально, единственными ответами будут новые вопросы, тот едва ли способен понять, что такое религиозное переживание.

Другой характерной особенностью религиозных переживаний является то, что Пауль Тиллих[9] назвал «крайней озабоченностью и интересом». Это не страстная заинтересованность в исполнении своих желаний, а интерес, связанный с удивлением, которое я уже описал: чрезвычайный интерес к смыслу жизни, самореализации человека, выполнению задачи, поставленной жизнью перед нами. Этот интерес придает всем желаниям и целям, которые не способствуют обогащению души и реализации личности, второстепенное значение; в сущности, они вообще не имеют значения в сравнении с тем, что является объектом этого интереса. Он не признает деления на божественное и земное, поскольку последнее подчинено ему и сформировано им.

Помимо установки удивления и интереса, в религиозном переживании есть третий элемент, который наиболее ясно выявлен и описан мистиками. Это установка единства не только с самим собой, не только со своими ближними, но со всем живым, и более того — со всем миром. Некоторым, возможно, покажется, что такая установка отрицает уникальность и индивидуальность личности и ослабляет опыт своего *Я*. В том, что это не так, и состоит парадоксальный характер этой установки. Она включает в себя и острое, даже болезненное осознание себя как отдельного и уникального существа, и страстное желание преодолеть ограниченность такой индивидуальности, стать единым со Всем сущим. Религиозная установка в этом смысле является наиболее полным переживанием человеком своей индивидуальности и в то же время того, что ей противостоит. Это не столько соединение двух ощущений, сколько их поляризация, придающая напряженность религиозному переживанию. Это установка гордости и честности и в то же время — смирения, связанного с тем, что человек ощущает самого себя лишь крошечной песчинкой Вселенной.

Имеет ли психоаналитический процесс какое-нибудь отношение к этому виду религиозных переживаний?

---

[9] Пауль Тиллих (1886–1965) – немецко-американский протестантский теолог и философ, представитель диалектической теологии. — *Ред. источника.*

То, что он включает в себя установку крайней озабоченности, я уже показал. Не менее справедливо и то, что он стремится пробудить у пациента чувство удивления и сомнения. Как только это чувство проснется, пациент найдет свои собственные ответы. Если же это чувство не будет пробуждено в человеке, никакой ответ психоаналитика, даже самый лучший и самый верный, не принесет никакой пользы. Удивление является самым важным фактором психоаналитического лечения. Пациент обычно воспринимает свои реакции, желания и тревоги как нечто само собой разумеющееся, он объясняет свои затруднения действиями других, невезением, своим характером, чем угодно. Если психоанализ эффективен, то это происходит не потому, что пациент соглашается с новыми объяснениями причин своих затруднений, а потому, что он приобретает способность по-настоящему испытывать удивление и смятение. Он удивляется, открывая в себе то, о чем он никогда даже и не подозревал.

Именно этот процесс преодоления ограниченности своего организованного *Я* — *Эго* — и установления контакта с исключенной и отдельной частью самого себя — бессознательным — очень близок к религиозному преодолению индивидуализированности и чувству единения со Всем сущим. Однако понятие бессознательного, которым я пользуюсь здесь, не соответствует аналогичному понятию Фрейда или Юнга.

В учении Фрейда бессознательное — это, в сущности, то в нас, что является плохим, подавленным, что несовместимо с требованиями нашей культуры и нашего высшего *Я*. В системе Юнга бессознательное становится источником откровения, символом того, что на религиозном языке называют богом. Согласно Юнгу, тот факт, что мы подвергаемся диктату бессознательного, есть сам по себе религиозный феномен. Я полагаю, что обе эти концепции являются односторонними искажениями истины. Наше бессознательное — т.е. та часть нас, которая исключена из организованного *Эго*, идентифицируемого нами с нашим *Я*,— включает в себя как самое низменное, так и самое возвышенное, как самое худшее, так и самое лучшее. Мы должны относиться к бессознательному не так, будто это бог, которому следует поклоняться, или дракон, которого необходимо убить, но смиренно, с чувством юмора, отдавая себе отчет в том, что это — просто другая часть нас самих, воспринимая ее без ужаса и без благоговения. Мы открываем в себе желания, страхи, мысли, озарения, которые были исключены из нашего сознания и замечались нами в других людях, но не в самих себе. Правда, по необходимости мы можем реализовать лишь незначительную часть всех наших потенций. Многое мы вынуждены исключить, поскольку без таких исключений мы не смогли бы прожить свою короткую и ограниченную жизнь. Но за пределами специфической организации *Эго* оказываются все человеческие способности, фактически вся человечность. Когда мы вступаем в контакт с этой отдельной частью, мы сохраняем индивидуальность структуры нашего *Эго*, но начинаем воспринимать это уникальное индивидуальное *Эго* как всего лишь один из бесчисленных вариантов жизни. Так капля в океане отличается от дру-

гих капель, будучи в то же время их точным подобием, а сами капли являются лишь специфическими формами того же самого океана.

Вступая в контакт с этим отдельным миром бессознательного, человек заменяет принцип подавления принципом проникновения и интеграции. Подавление есть акт силы, отсечения, проявление «закона и порядка». Оно разрушает связи нашего *Эго* с неорганизованной жизнью, из которой оно возникает, и делает наше *Я* чем-то законченным, не развивающимся и мертвым. Отказываясь от подавления, мы получаем возможность почувствовать биение жизни и возможность обрести веру в жизнь, а не в порядок.

Я не могу закончить обсуждение религиозной функции психоанализа, каким бы неполным оно ни было, не упомянув еще об одном очень важном факторе. Я имею в виду то обстоятельство, которое часто считают величайшим недостатком метода Фрейда, а именно что на одного человека тратится так много времени и сил. Я думаю, что ничто так ярко не свидетельствует о гениальности Фрейда, как его совет тратить время — даже, если потребуется, многие годы — для того, чтобы помочь одному-единственному человеку достичь свободы и счастья. Эта идея рождена духом эпохи Просвещения, которое, наиболее полно выразив гуманистическую тенденцию западной цивилизации, подчеркнуло достоинство и уникальность человеческой личности. Но хотя такая идея и в самом деле согласуется с этими принципами, она противоречит во многом интеллектуальному климату нашего времени. Мы привыкли мыслить в терминах массового производства. Что касается производства товаров, то такое мышление чрезвычайно плодотворно. Однако, если идея поклонения массовому производству переносится в область проблем человека и психиатрии, она подрывает самые основы, на которых зиждется производство все большего количества все более качественных вещей.

А.Г. Маслоу

[Психотерапия, основанная на теории базовых потребностей]*

Психотерапия, здоровье и мотивация

<...> Мы попытаемся проследить, что связывает психотерапию и предложенную нами теорию мотивации. Мне кажется очевидным, что удовлетворение базовых потребностей является одним из важнейших шагов (если не самым важным шагом) на пути достижения главной, конечной цели психотерапии — самоактуализации индивидуума.

Кроме того, мы постараемся показать, что индивидуум удовлетворяет свои базовые потребности, опираясь главным образом *на помощь других людей*, а потому и сама психотерапия должна быть переведена в плоскость межличностных отношений. Удовлетворение таких базовых потребностей, как потребность в безопасности, в принадлежности, в любви, в уважении, имеет огромный целительный эффект, и источником этого удовлетворения могут быть только люди.

Сразу же оговорюсь — мой собственный психотерапевтический опыт достаточно ограничен, я испробовал свои силы только в краткосрочных видах терапии. Специалисты по психоаналитической (глубинной) терапии главным лекарством скорее сочтут инсайт, а вовсе не удовлетворение потребности. <...>

Психотерапия и хорошие отношения между людьми

Глубокий анализ взаимоотношений между людьми, таких, например, как отношения дружбы или супружеские отношения, неизбежно приводит нас к выводу, что базовые потребности подлежат удовлетворению только в процессе межличностного общения. Удовлетворение базовых потребностей всегда имеет

* *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. С. 322—323, 329—361, 363—367.

психотерапевтическое значение, хотя бы потому, что человек, у которого удовлетворены базовые потребности, чувствует себя в безопасности, чувствует, что любим, что он что-то значит и заслуживает уважения.

Взявшись за анализ взаимоотношений между людьми, мы обязательно столкнемся с необходимостью (равно как и с возможностью) провести границу между плохими и хорошими отношениями, будь то дружеские отношения, отношения между супругами или между родителем и ребенком. На мой взгляд, самым разумным основанием для такого разграничения будет степень базового удовлетворения, обеспечиваемого этими отношениями. Психологически хорошими можно считать такие межличностные отношения, которые вызывают у участников чувство принадлежности, убеждают человека, что он пребывает вне опасности, укрепляют их самоуважение (а в конечном итоге дают возможность самоактуализации).

Источником безопасности, любви и уважения не могут быть деревья или горы, даже общение с собакой не может приблизить человека к подлинному удовлетворению базовых потребностей. Только люди могут удовлетворить нашу потребность в любви и уважении, только им мы в полной мере отдаем любовь и уважение. Базовое удовлетворение — вот главное, что дарят друг другу хорошие друзья, любовники, супруги, хорошие родители и дети, учителя и ученики, именно его ищет каждый из нас, вступая в те или иные неформальные отношения, и именно оно является необходимой предпосылкой, условием *sine qua non* для того, чтобы человек обрел здоровье, приблизился к идеалу хорошего человека. Что, если не это, является высшей (если не единственной) целью психотерапии?

Такое определение психотерапии влечет за собой два крайне важных последствия: 1) оно позволяет нам рассматривать психотерапию как уникальную *разновидность* межличностных отношений, т.к. некоторые фундаментальные характеристики психотерапевтических отношений свойственны любым «хорошим» человеческим отношениям, и 2) если психотерапия представляет собой разновидность межличностных отношений, которые, как любые другие отношения, могут быть как хорошими, так и плохими, то этому межличностному аспекту психотерапии следует уделить гораздо большее внимание, нежели уделяется сейчас.

Если мы примем за модель хороших межличностных отношений дружбу (будь то дружба между супругами, родителем и ребенком или двумя мужчинами) и тщательно исследуем ее, то обязательно обнаружим, что дружба несет с собой не только удовлетворение базовых потребностей, но и становится источником многих видов удовлетворения. Такие характеристики хорошей дружбы, как искренность, честность, доверие, отсутствие угрозы и необходимости защищаться, помимо очевидного гратификационного значения, имеют также и экспрессивную ценность. <...> В дружеских отношениях человек может позволить себе быть пассивным, расслабленным, глупым и ребячливым. Человек ощущает, что его

любят и уважают не за общественный статус, не за социальную роль, которую он исполняет, а за его уникальные человеческие достоинства. Друзья не чувствуют необходимости скрывать друг от друга свои слабости и недостатки, они могут позволить себе обнаружить друг перед другом свою несостоятельность в тех или иных вопросах, зная, что это не вызовет насмешек или презрения. В дружеских взаимоотношениях человек получает возможность пережить инсайт, даже во фрейдовском понимании этого слова, ведь задушевная беседа с близким другом может стать своеобразным эквивалентом психоаналитической интерпретации.

Хорошие межличностные отношения ценны еще и тем, что несут в себе определенного рода образовательную функцию, на которую, к сожалению, до сих пор мы почти не обращали внимания. Человек испытывает потребность не только в безопасности и любви, но и в знании. Он любознателен от природы, ему хочется знать все больше и больше, он страждет сорвать покровы с неведомого, стремится открыть еще не открытые двери. Кроме любопытства, человеку свойственно глубоко философское стремление к упорядочению и осмыслению мира. Хорошие межличностные отношения, без сомнения, способствуют удовлетворению всех этих стремлений, и то же самое до известной степени можно сказать и об отношениях, связывающих психотерапевта с пациентом.

Наконец, следует отметить и тот очевидный (хотя почему-то почти никем не замеченный) факт, что любить столь же приятно, как и быть любимым. Потребность в выражении любви подавляется в нашей культуре не меньше, а может быть и больше, чем сексуальные и агрессивные импульсы[1]. Западная культура не предоставляет человеку практически никаких легальных норм для того, чтобы выразить симпатию, продемонстрировать любовь. Можно назвать только три типа отношений, в которых экспрессивные проявления такого рода не встречают запретов: супружеские и любовные отношения, детско-родительские отношения и отношения между бабушками и внуками. Но даже в рамках этих отношений любовь нередко сопряжена с чувством вины, защитными реакциями, борьбой за власть, и ее открытое выражение вызывает смущение.

Рассуждая о психотерапии, мы зачастую упускаем из поля зрения тот факт, что психотерапевтические отношения допускают и даже поощряют открытое, вербальное выражение любви. Только здесь (а также в так называемых группах личностного роста) человек имеет возможность открыто выразить свою любовь к другому человеку, только здесь его способность к любовной экспрессии освобождается от нездорового и наносного и реализуется в полную меру. Это наблюдение вынуждает нас заново оценить фрейдовские концепции переноса и контрпереноса, разработанные им в ходе изучения патологии и слишком узкие для того, чтобы с их помощью анализировать здоровые межличностные отношения. Очевидно, настала пора расширить рамки этих понятий с тем, чтобы они охватывали собой не только болезненные, иррациональные импульсы, но и здоровые, здравые побуждения человеческого организма. <...>

---

[1] См.: *Suttie I.* The origins of love and hate. N.Y.: Julian Press, 1935.

Подводя черту под всем вышеизложенным, можно сказать, что хорошие межличностные отношения, хотя и не могут быть самоцелью, а служат лишь средством достижения отдаленных целей, являются необходимой или чрезвычайно желательной предпосылкой эффективного психотерапевтического воздействия, так как в большинстве случаев обеспечивают пациенту удовлетворение базовых психологических потребностей.

Этот вывод влечет за собой ряд любопытных следствий. Если суть психотерапии состоит в том, чтобы сформировать у нездорового индивидуума качества, которые он так и не смог приобрести в результате взаимоотношений с людьми, следовательно, психологически нездорового индивидуума можно определить как человека, не знающего, что такое хорошие отношения между людьми. Такое определение полностью согласуется с предыдущим определением, которое мы дали психологическому нездоровью. Психологическое нездоровье мы трактовали как неспособность удовлетворить насущные потребности в любви, уважении и т.п. Ясно, что такое удовлетворение возможно только во взаимодействии с другими людьми. Несмотря на почти полную идентичность этих двух определений, они различаются акцентами и открывают перед нами разные направления для анализа, обращают наше внимание на разные аспекты психотерапии. <...>

Взгляд на психотерапию как на разновидность межличностных отношений дает нам возможность выявить такой ее существеннейший аспект, как формирование навыков установления хороших отношений с людьми. Хронический невротик не способен вступить в нормальные взаимоотношения с людьми; терапевт должен научить его этому, доказать ему их пользу и плодотворность. После этого терапевт будет вправе надеяться, что пациент перенесет навыки общения, приобретенные в ходе психотерапии, в реальную жизнь, что он будет способен установить по-настоящему глубокие, дружеские отношения с окружающими его людьми и черпать базовое удовлетворение из общения с супругом, детьми, друзьями, коллегами. Здесь мы можем сформулировать еще одно определение психотерапии. Психотерапию можно рассматривать как процесс восстановления способности пациента самостоятельно устанавливать хорошие взаимоотношения с людьми, к чему устремлены абсолютно все люди и в чем более-менее здоровые люди черпают удовлетворение своих базовых психологических потребностей.

Все эти рассуждения постепенно приводят нас к мысли, что в идеале пациенты и терапевты должны *выбирать* друг друга и что в основе этого выбора должны лежать не только социально-экономические соображения, такие, как репутация, размер гонорара, технические знания и навыки терапевта, но и нормальная человеческая симпатия. Совершенно очевидно, что если терапевт и пациент симпатизируют друг другу, то это позволит в более сжатые сроки добиться лучшего психотерапевтического эффекта, откроет возможность для установления идеальных взаимоотношений между психотерапевтом и пациентом. В конце концов, общение двух симпатизирующих друг другу людей окажется

гораздо более плодотворным как с точки зрения преодоления недуга, так и с точки зрения обретения терапевтом нового лечебного опыта. Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что одинаковый уровень образования, сходство религиозных, политических и ценностных установок терапевта и пациента благоприятствуют успеху психотерапии.

Пожалуй, у нас не остается причин сомневаться в том, что личность терапевта, структура его характера является если не решающим, то одним из главных факторов психотерапии. Терапевт должен уметь установить идеальные, или психотерапевтические отношения со своим пациентом, причем с любым пациентом. Он должен быть добрым и сочувственным, он должен обладать достаточной уверенностью в себе, чтобы с уважением относиться к своему пациенту; он должен быть глубоко демократичным человеком, демократичным в психологическом смысле этого слова, что предполагает уважение к индивидуальности и особости другого человека.

Словом, психотерапевт должен быть безопасен в эмоциональном плане, а, кроме того, должен иметь здоровую самооценку. Желательно также, чтобы терапевт не был обременен собственными проблемами: хорошо было бы, если бы он был материально обеспеченным человеком, если бы у него была хорошая семья и хорошие друзья, если бы он любил жизнь и умел наслаждаться ею.

В завершение всего сказанного хочется вновь обратиться к вопросу, от которого преждевременно отказался психоанализ, к вопросу о возможности неформальных, дружеских отношений между терапевтом и пациентом, причем как после завершения хода лечения, так и в ходе оного.

Хорошие человеческие отношения как психотерапевтическое воздействие

Расширив понимание конечных целей и специфических средств психотерапии, распространив их на область межличностных отношений, мы тем самым сделали попытку преодолеть или даже разрушить барьер, стоящий между психотерапевтической практикой и теорией межличностных отношений, между психотерапией и реальной жизнью. Если взаимоотношения, в которые каждодневно вступает человек, и события, из которых состоит его жизнь, приближают его к тем же целям, которые ставит перед собой профессиональная психотерапия, то эти взаимоотношения и эти события с полным правом можно назвать психотерапевтическими, пусть даже они зарождаются и разворачиваются вне стен медицинского учреждения и без участия профессионального терапевта. Отсюда следует вывод — анализ феномена психотерапии немыслим без изучения целительных эффектов хороших человеческих отношений, таких, как супружество, дружба, товарищеские отношения, отношения между родителем и ребенком, между учителем и учеником и т.п. Профессиональный психотерапевт должен взять на вооружение терапевтические возможности хороших человеческих отношений и пользоваться ими гораздо ре-

шительнее, чем это случается ныне. Психотерапевт должен учить своего пациента доверию к жизни и отпускать его в самостоятельную жизнь в тот момент, когда почувствует, что он готов к взаимодействию с ней.

Заботу, любовь и уважение стоит счесть психотерапевтическими способами воздействия на человека, но особыми — такими, которые вполне по силам непрофессионалам. В этом нет никакой опасности. Это очень мощные психотерапевтические средства, но они всегда направлены во благо человека, они не могут причинить вреда никому (за исключением отдельных невротиков, безусловно, больных людей).

Приняв этот взгляд на вещи, мало просто согласиться, что каждый человек, сам того не осознавая, является потенциальным психотерапевтом. Нам следует поощрять психотерапевтические возможности каждого человека, нам нужно учить его психотерапии. Такого рода фундаментальные психотерапевтические навыки следует прививать человеку с детства. Я бы назвал эту психотерапию «общественной», или «народной», по аналогии с «народной» медициной. Первейшей задачей народной психотерапии станет просветительская деятельность, обучение как можно более широкого круга людей основополагающим навыкам психотерапии. Это позволит каждому родителю, каждому учителю, а в идеале и каждому человеку понять психотерапевтическую ценность хороших человеческих отношений, научит их устанавливать и поддерживать такие отношения с людьми. Человек во все времена обращался за советом и помощью к тем, кого он любит и уважает. Мне кажется, что психологам и религиозным деятелям давно пора признать, одобрить и формализовать этот исторический факт, возведя его до степени универсальности. Каждый из нас должен осознать, что всякий раз, когда мы унижаем, обижаем, отвергаем своего ближнего или пытаемся подчинить его своей воле, мы выступаем на стороне зла, играем на руку разрушительным тенденциям, а значит, вносим вклад в общую копилку психопатологии. Следует отдавать себе отчет и в том, что любое проявление доброты, сочувствия, уважения к человеку становится нашей малой лептой в деле общего здоровья человечества, пусть небольшой, но очень важной и очень нужной[2].

Психотерапия и хорошее общество

По аналогии с тем определением, что мы дали хорошим человеческим отношениям, определим хорошее общество. Хорошее общество — это такое общество, которое предоставляет своим членам максимум возможностей для

---

[2] Эти заявления в силу своей категоричности требуют некоторых оговорок. Мои рекомендации ни в коем случае не распространяются на хронических невротиков. Как бы мы ни старались победить невроз с помощью любви и сочувствия, вряд ли нам удастся обойтись без помощи профессионального терапевта <...>. Уважение к народной психотерапии ни в коем случае не означает, что мы отказываемся от профессиональной психотерапии. Бывают случаи, когда без помощи профессионала человек в жизни оказывается беспомощным.

самоактуализации. Это означает, что социальные институты хорошего общества питают, поддерживают, поощряют развитие хороших человеческих отношений и сводят к минимуму вероятность плохих отношений. Отсюда можно сделать вывод: понятие «хорошее общество» синонимично понятию «психологически здоровое общество», а понятие «плохое общество» синонимично понятию «больное общество», — в данном случае «болезнь» и «здоровье» означают не что иное, как степень удовлетворения базовых потребностей. Очевидно, что в больном обществе, в обществе, зараженном страхом, недоверием, подозрительностью и враждебностью, люди не имеют возможности в полной мере удовлетворить свои потребности в безопасности, любви, уважении, доверии и правде. <...>

Что касается нашего общества, то мы имеем возможность взглянуть на него с разных точек зрения, каждая из которых будет полезной для той или иной цели. Если сопоставить влияния различных социальных сил нашего общества и вывести среднестатистическое значение, то мы, по всей видимости, вынуждены будем признать общую обстановку неблагоприятной для развития человека. Однако, на мой взгляд, было бы полезнее попытаться проранжировать все реальные социальные силы нашего общества по степени их патогенности и определить, каким образом терапевтические социальные влияния уравновешивают действие патогенных сил. В нашем обществе, несомненно, действуют и те, и другие силы, находящиеся между собой в неустойчивом равновесии.

Оставим в стороне соображения общего порядка и перейдем к рассмотрению индивидуально-психологических факторов. Первый фактор, с которым нам приходится столкнуться, мы назовем феноменом субъективной интерпретации. С этим феноменом мы сталкиваемся, когда невротик заявляет, что общество, в котором он живет — больное общество. Мы можем его понять, ведь во всем, что его окружает, невротик видит главным образом опасности, угрозы, эгоизм, равнодушие и унижения. Мы не удивимся, когда его сосед, живущий в том же самом общество, среди тех же самых людей, станет утверждать, что общество, в котором он живет — это совершенно нормальное, здоровое общество. С психологической точки зрения здесь нет противоречия. Каждый глубоко нездоровый человек ощущает себя живущим в плохом, нездоровом обществе. Если вернуться к нашим рассуждениям о взаимоотношениях между психотерапевтом и пациентом, то можно сказать, что психотерапия — это попытка воссоздания хорошего общества в миниатюре, в рамках взаимоотношений между терапевтом и пациентом[3]. Такая интерпретация психотерапевтических отношений уместна даже в том случае, если мы имеем дело с обществом, которое большинством членов общества воспринимается как больное.

---

[3] Считаю нужным предостеречь от излишнего субъективизма в данном вопросе. Общество, которое невротик называет плохим, на самом деле, в самом объективном смысле является таковым (даже для здорового человека). Оно дурное хотя бы уже потому, что порождает невротиков.

Выходит, что психотерапия является своего рода социальным противовесом, уравновешивающим базовые стрессы и тенденции больного общества. В данном случае неважно, насколько запущена болезнь общества, психотерапия дает возможность каждому отдельно взятому индивидууму противостоять патогенным социальным влияниям. Психотерапия, образно говоря, помогает человеку плыть против течения, она восстанавливает природу человека против нездоровья общества, она революционна и радикальна в самом корневом смысле этих слов. А о психотерапевте в таком случае можно сказать, что это человек, в одиночку восставший на борьбу с патогенными социальными влияниями, на борьбу с обществом.

Если бы арена этой борьбы стала шире, если бы психотерапевт имел дело не с тремя десятками, а с тремя миллионами пациентов в год, то социальная значимость психотерапии ни у кого не вызывала бы сомнений. Общество, несомненно, претерпело бы огромные изменения, которые в первую очередь коснулись бы характера межличностных отношений. Мы обнаружили бы тогда, что люди стали более добрыми, более гостеприимными, более дружелюбными, более щедрыми по отношению друг к другу, и это, в свою очередь, стало бы предпосылкой преобразования экономической, политической и законодательной систем[4]. Можно надеяться, что наблюдаемое сейчас стремительное развитие всевозможных психотерапевтических групп, групп встреч и так называемых групп личностного роста вызовет ощутимые изменения в нашем обществе.

Однако мне кажется очевидным, что никакое общество, даже самое хорошее, самое здоровое, не застраховано от патологии. Угроза неизбежна, потому что корни ее лежат не только в природе человека, но и во внешней по отношению к человеку реальности. Стихийные бедствия, фрустрация, болезни, смерть — все это источники угрозы. Уже сам факт склонности людей к общественной жизни наряду с очевидными преимуществами таит в себе и угрозу. Мы вынуждены считаться с потребностями и желаниями других людей и при этом зачастую должны поступаться своими собственными потребностями и желаниями. Не стоит забывать о том, что и в самой человеческой природе нередко произрастают ростки зла — не в силу врожденной порочности человека, но в силу невежества, глупости, страха и т.п. <...>.

Если вы спросите мое мнение, то я скажу, что совершенство для человека не только недостижимо, но и немыслимо, однако я уверен, что в каждом человеке скрываются *гораздо большие* возможности для совершенствования, нежели мы привыкли думать. Мечта о совершенном обществе так же несбыточна, как и мечта о совершенном человеке. Как мы можем ждать совершенства от общества, если мы до сих пор не приблизились к нему в самых простых отношениях — в супружеских, в дружеских, в отношениях между родителями и детьми? Если истинная любовь так редко встречается в семьях, в малых группах, то разве можем

---

[4] См.: *Mumford L.* The conduct of life. N.Y.: Harcourt, Brace & World, 1951.

мы говорить о любви, связывающей миллионы людей? Или миллиарды? И все же я не сомневаюсь в том, что даже если отношениям в семье, в малых группах и обществе в целом не суждено стать совершенными, все-таки их следует совершенствовать. Мы можем добиться того, чтобы они из очень плохих превратились в очень хорошие. <...>

Я уверен, понимание взаимосвязи между индивидуальной патологией, индивидуальной психотерапией и природой общества в целом поможет нам разрешить извечный парадокс, выраженный пессимистическим вопросом: «Можно ли сделать здоровым человека в обществе, которое стало причиной его нездоровья?» Мне думается, что пессимизм, заключенный в этом вопросе, опровергается самим фактом существования самоактуализированных индивидуумов, а также фактом существования психотерапии. Однако мы не вправе успокаиваться, просто ответив «да», просто признав возможность оздоровления человека — мы обязаны найти пути реализации этой возможности, а для этого необходимо перевести вопрос в плоскость эмпирических исследований.

Роль знания и навыка в современной психотерапии

По мере усугубления психопатологии ее все труднее победить с помощью одних лишь гратификационных методов терапии. По мере разворачивания болезни однажды наступает такой момент, когда невротические потребности берут верх над базовыми потребностями индивидуума, и тот перестает стремиться к удовлетворению последних. После того, как невротик переходит некий рубеж, ему уже бессмысленно предлагать удовлетворение его базовых потребностей — он не способен принять его и использовать во благо себе. Бессмысленно предлагать невротику любовь и дружбу, он боится любви, не верит в нее, ищет в ней подвоха и потому отвергнет ваше предложение.

Если мы имеем дело с больным, оказавшимся по другую сторону этой границы, мы обязаны вспомнить про инсайт-терапию. Никакие другие методы — ни суггестивные, ни симптоматические, ни гратификационные — уже не помогут нашему пациенту. В какой-то миг он оказался в иной реальности, где не действуют наши законы, где становятся бессмысленными все предложенные нами выше принципы и формулировки.

Разница между профессиональной и народной психотерапией огромна. Еще тридцать-сорок лет тому назад мы вынуждены были бы в этом месте поставить точку. Но сегодня мы не можем ограничиться одним лишь анализом механизмов народной терапии. Теперь психотерапия — уже не божий дар, психологические открытия нашего века, начиная с революционных открытий Фрейда, Адлера и других исследователей, постепенно преображают ее, она все более обретает черты высокотехнологичной науки. Сегодня для того, чтобы использовать новые техники психотерапии, уже недостаточно просто быть хорошим человеком,

теперь для этого нужно обладать специальным знанием, пройти серьезную подготовку, научиться правильно использовать их. Это очень изощренные техники, в них нет ничего от спонтанности или интуитивности народной психотерапии, в известной мере они не зависят даже от особенностей характера, от вкусов и убеждений психотерапевта.

Здесь мы рассмотрим только самые важные, самые революционные из этих техник, и первое место в их ряду по праву занимает техника инсайта. Техника инсайта помогает пациенту осознать его бессознательные желания, влечения, внутренние запреты и помыслы (анализ их генезиса, характера, механизмов сопротивления им и их переноса). Профессиональный терапевт, без сомнения, должен быть хорошим человеком, но благодаря владению данной техникой он имеет огромное преимущество над «просто хорошим» человеком.

Каким же образом терапевт помогает пациенту в осознании? Методы инсайт-терапии, которыми пользуются нынешние терапевты, не слишком далеко ушли от методов, изобретенных Фрейдом. Метод свободных ассоциаций, толкование сновидений и обыденных действий — вот основные пути, которыми терапевт ведет пациента к инсайту[5]. В распоряжении терапевта имеются и другие средства, но они не столь эффективны, как перечисленные выше. Относительно методов релаксации и различных техник диссоциации можно сказать, что хотя от них и не приходится ожидать столь же радикального эффекта, как от традиционных фрейдовских техник, все же в некоторых случаях они могут оказаться полезными, и потому на них следует обратить более пристальное внимание.

Владению этими техниками может научиться всякий, кто обладает достаточным умом и готов пройти соответствующий курс обучения в институте психиатрии или психоанализа или на курсах клинической психологии. Но нет ничего удивительного в том, что разные психотерапевты применяют их с разной степенью эффективности. Судя по всему, очень многое в данном случае зависит от интуиции инсайт-терапевтов. Кроме того, кажется очевидным, что существенное влияние на эффективность психотерапии оказывает здоровье личности психотерапевта, недаром все институты психоанализа предъявляют к своим слушателям особые требования личностного плана.

Величайшая заслуга Фрейда заключается еще и в том, что он первым заговорил о необходимости познания терапевтом самого себя, осознания своих собственных бессознательных желаний и запретов. Но необходимость такого рода осознания признается в полной мере только психоаналитиками, представители

[5] Различные виды групповой психотерапии также основываются главным образом на фрейдовской теории и фрейдовских методах, однако, в их репертуаре техник есть и несколько нововведений, таких, как: 1) разнообразные техники рационального воздействия на пациента, прямой подачи пациенту необходимой информации; 2) техники осознания проблемы в процессе обсуждения сходных проблем других пациентов в группе. Сказанное лишь в очень малой степени можно распространить на методы поведенческой терапии.

других психотерапевтических школ обращают мало внимания на эту сторону дела, не отдавая себе отчет в том, что тем самым они загоняют себя в тупик. Я уже не раз говорил о том, что любое средство, которое помогает терапевту стать более здоровой личностью, одновременно помогает ему стать лучшим терапевтом. И в данном случае психоанализ или любая другая глубинная терапия может оказать терапевту совершенно реальную помощь. Если даже в результате проведенного курса психоанализа терапевт и не станет абсолютно здоровым человеком, он, по крайней мере, осознает, что именно представляет для него угрозу, где находятся корни его глубинных конфликтов и фрустраций. Он получит возможность предвидеть неблагоприятные последствия собственных нерешенных проблем, а значит, не станет переносить их на пациента. Помня о них, он сможет оставить их при себе.

Мы уже говорили о том, что еще не так давно личность психотерапевта имела гораздо большее значение, чем его знания и умения. Но сейчас по мере усложнения психотерапии все большее значение приобретает профессионализм. Если мы проследим, как изменялись представления о хорошем психотерапевте в последние два десятилетия, то обнаружим, что такие факторы, как личность или характер терапевта, постепенно утрачивали свою значимость, тогда как знания, подготовка, владение техниками терапии становились все более и более важными; можно со всей уверенностью предсказать, что такая динамика сохранится и в будущем, что, в конце концов, психотерапия превратится в высокотехничную область человеческого знания. В предыдущем разделе я воздал хвалу «народной» психотерапии. Я не отказываюсь от своих слов и сейчас. Еще не так давно она была единственным орудием психотерапевтического воздействия, и она по-прежнему необходима для здоровья общества и эта необходимость не отпадет никогда. Но в наше время человеку уже ни к чему подбрасывать монету, решая, пойти за советом к духовнику или обратиться к психоаналитику. Хороший психотерапевт оставил далеко позади всех других целителей человеческих душ.

Можно надеяться, что в будущем, особенно если общество станет лучше, люди не будут обращаться к терапевту за любовью, поддержкой и уважением, сама жизнь станет для них источником удовлетворения этих потребностей. Профессиональная же психотерапия будет врачевать более сложные недуги, которые не могут быть устранены с помощью простой гратификационной терапии.

Это может показаться парадоксальным, но предыдущие теоретические рассуждения приводят нас и к совершенно противоположному выводу. Если, как мы говорили, благотворному воздействию психотерапии в большей мере подвержены относительно здоровые люди, то очевидно, что в целях экономии времени профессиональная психотерапия будет иметь дело главным образом с этими людьми. Ведь лучше помочь в совершенствовании десятку людей за год, чем потратить весь год на одного, особенно если эти десять человек сами по

роду своих занятий оказывают влияние на людей (врачи, учителя, социальные работники и т.п.). Зачатки этой тенденции обнаруживаются уже сейчас. Любой опытный психоаналитик или экзистенциальный аналитик склонен гораздо больше времени тратить на анализ, обучение и подготовку своих молодых коллег, нежели непосредственно на излечение больных. Все больше набирает силу практика психотерапевтической подготовки медицинских и социальных работников, психологов, воспитателей, учителей.

Завершая анализ инсайт-терапии, необходимо, на мой взгляд, снять противоречие, на первый взгляд разделяющее инсайт и удовлетворение потребностей. Инсайт может быть чисто когнитивным, сугубо рационалистическим (холодное, бесчувственное осознание), но совсем другое дело — инсайт организмический, или совершенный инсайт, о котором говорили некоторые последователи Фрейда. Часто оказывается, что само по себе знание о симптомах, даже если оно подкреплено пониманием их генезиса и динамической роли в психической организации индивидуума, не оказывает должного терапевтического воздействия. Инсайт почти бесполезен, если он не сопровождается эмоциональным переживанием, чувственным проживанием опыта, катарсисом. Совершенный инсайт — это не только когнитивный опыт, в нем обязательно присутствует эмоциональный компонент.

Возможно и несколько иное, более тонкое понимание инсайта, согласно которому инсайт может нести в себе конативное, гратификационное или фрустрирующее начало. В результате инсайта у человека нередко возникает чувство, что он любим, опекаем, или, наоборот, презираем и отвергнут. Эмоцию, о которой в данном случае говорит аналитик, можно рассматривать как реакцию индивидуума на осознание им того или иного факта. Например, пациент, вспомнив все двадцать лет, которые он прожил вместе с отцом, заново прочувствовав этот опыт, неожиданно осознает, что отец, несмотря на все существовавшие между ними разногласия, на самом деле любил и уважал его; или же, пережив некое потрясение, человек вдруг осознает, что ненавидит свою мать, хотя всегда считал, что любит ее. Этот емкий опыт, вмещающий в себя и когнитивный, и эмоциональный, и конативный компоненты, можно назвать организмическим инсайтом. <...>

Аутотерапия и когнитивная терапия

Одним из косвенных следствий представленной выше теории должно стать переосмысление наших представлений о самолечении, или об аутотерапии. Аутотерапия таит в себе огромные возможности, но в то же самое время содержит и ряд существенных ограничений, еще не вполне осознанных нами. Если каждый человек поймет, чего ему не хватает, каковы его фундаментальные желания, если он научится распознавать симптомы, указывающие на неудовлетворенность его желаний, он получит возможность сознательного восполнения этой неудовлет-

воренности. Можно смело заявить, что очень многие разновидности умеренной психопатологии, столь распространенной в нашем обществе, должны отступить перед аутотерапией. Те самые безопасность, любовь, чувство принадлежности, уважение, которые дает нам общение с людьми, могут стать панацеей в случае ситуационных психологических расстройств, они способны сгладить некоторые, пусть даже не очень серьезные, характерологические нарушения. Стоит только человеку осознать, сколь важное значение имеет для его психологического здоровья удовлетворение потребностей в любви, уважении, самоуважении и т.п., и его стремление к их удовлетворению приобретет сознательный характер. Ясно, что сознательный поиск эффективнее бессознательных попыток восполнения дефицита.

Однако, показывая людям широкие возможности аутотерапии, давая им надежду на легкое и быстрое исцеление от многих психологических недугов, мы обязаны сказать и о естественных ограничениях аутотерапии. Далеко зашедшие характерологические нарушения и экзистенциальные неврозы невозможно победить с помощью одной только гратификационной терапии или аутотерапии, эти расстройства остаются под неоспоримой юрисдикцией профессиональной психотерапии. В тяжелых случаях не удастся обойтись без использования специальной техники инсайта — техники, достойной замены которой в настоящее время не существует и которая доступна только профессионалам. В случае серьезного психологического недуга бессмысленно рассчитывать на помощь доброго соседа или мудрой бабушки — они утешат его, дадут здравый совет, но не избавят от недуга. В этом и состоит существеннейшее ограничение аутотерапии[6].

Групповая психотерапия и группы личностного роста

Новая концепция психотерапии придает особое значение групповой терапии во всех ее разновидностях. Мы неоднократно подчеркивали межличностный характер феномена психотерапии и личностного роста, а потому теперь обязаны априорно признать, что психотерапевту следует стремиться к тому, чтобы расширить пространство психотерапевтических отношений, охватывая благо-

6 Уже после того как я написал эти строки, вышли в свет две интересные книги, посвященные проблеме самоанализа. Одна из них принадлежит перу Хорни <...>, а другая — Фарроу <...>. Оба автора пишут о том, что человек может сам, посредством собственных усилий приблизиться к прозрению, даже к своего рода инсайту, достижимому обычно только с помощью профессионального психоаналитика. Большинство аналитиков не отрицают такой возможности, однако считают ее маловероятной, поскольку достижение инсайта требует от человека огромного желания, колоссального труда, мужества и терпения. Примерно та же самая мысль звучит во многих трудах, посвященных проблеме личностного роста <...>. Несомненно, желание, настойчивость и терпение являются важнейшими факторами личностного роста, но редкий человек способен пройти этот путь без помощи профессионала, «наставника», учителя, гуру.

творным влиянием психотерапии как можно более широкий круг людей. Если мы говорим о том, что традиционная психотерапия — это модель идеальных отношений между двумя людьми, то групповую психотерапию в таком случае можно счесть моделью идеального общества, состоящего из десяти человек. Основанием для возникновения и побудительной причиной для первоначального развития групповой психотерапии были чисто экономические соображения, такие как экономия средств и времени, вовлечение в психотерапевтические отношения широкого круга пациентов и т.п. Но имеющиеся сегодня в нашем распоряжении эмпирические данные показывают, что групповая терапия способна сделать то, что не под силу индивидуальной психотерапии. Мы уже знаем, что в группе пациент гораздо быстрее освобождается от чувства собственной уникальности, вины, греховности и изоляции, он отказывается от них, глядя на других людей, таких же, как он, сделанных из того же теста, подверженных тем же желаниям и влечениям, терзаемых теми же конфликтами и разочарованиями. Именно это осознание смягчает психопатогенный эффект скрытых влечений и внутренних конфликтов.

Есть еще одно соображение, заставляющее нас продолжать поиск именно в этом направлении. В процессе индивидуальной психотерапии пациент обретает способность устанавливать хорошие человеческие отношения с одним человеком — с терапевтом, и терапевту остается только надеяться, что пациент сумеет реализовать обретенную способность и в отношениях с другими людьми. Чаще всего надежды терапевта сбываются, но, к сожалению, не всегда. При групповой психотерапии пациент не только обретает навык хороших межличностных отношений, но и тренирует этот навык в процессе общения с целой группой людей под наблюдением психотерапевта. Эффективность групповой психотерапевтической работы пусть и не ошеломляет, но все-таки вселяет в нас оптимизм.

Этот оптимизм, подкрепленный теоретическими соображениями, заставляет нас всемерно стимулировать, поощрять и развивать это новое направление психотерапии. Групповая психотерапия не только пополняет арсенал психотерапевтических средств, она дает новый толчок развитию общей психологии и социальной теории.

Все сказанное выше относится и к группам встреч, и к группам тренинга сенситивности, и ко всем прочим разновидностям психотерапевтических групп, вроде «групп личностного роста» или «семинаров по эмоциональному развитию». Несмотря на различия в процедуре терапевтического воздействия все эти группы преследуют одни и те же конечные цели, цели, к которым устремлена и традиционная психотерапия. Я имею в виду самоактуализацию человека, его «дочеловечивание», реализацию человеком присущих ему общевидовых и индивидуальных возможностей.

Группа под руководством знающего и умелого специалиста может творить настоящие чудеса. Но сегодня мы можем с полной уверенностью заявить, что

если группу, тренинг или семинар ведет некомпетентный человек, то он может оказаться бесполезным, если не вредным. Это заявление достаточно банально — то же самое можно сказать о хирургии и о любой другой сфере профессиональной деятельности. К сожалению, пока мы не можем вооружить обычного человека, потенциального клиента психотерапевтической группы инструкцией или памяткой, которая помогала бы ему отличить компетентного терапевта (хирурга, дантиста, наставника, учителя) от некомпетентного.

Понятие нормы. Здоровье и ценности

Понятие «нормальный» до такой степени емкое, что впору счесть его совершенно бессмысленным. Мне кажется, настало время определиться с тем, что же все-таки подразумевает психология и психиатрия, говоря о «норме», и найти для этого более подходящие термины. В этой главе я попытаюсь предпринять попытку такого рода.

Нам известны статистические, культурно-релятивистские и медико-биологические определения нормы, однако такого рода определения следует отнести к разряду *формальных*, чисто корпоративных определений, не применимых в повседневной жизни. Однако сегодня вопрос о норме имеет не только профессиональное звучание. Сегодня это не только и не столько профессиональный вопрос, сколько проблема общечеловеческого размаха. <...>

Я думаю, нарастающий интерес психоаналитиков, психиатров и психологов к данной проблеме вызван постепенным осознанием того факта, что вопрос о норме является *важнейшим* ценностным вопросом. Так, например, Эрих Фромм считает нормальным то, что идет на благо человеку, что делает его лучше. Эта же мысль все чаще звучит в работах других авторов. В такого рода размышлениях мне видится начало новой психологии, психологии ценностей, науки, которая не будет исполнять роль прислужницы в университетских курсах философии и психиатрии, но станет практическим руководством в обыденной жизни каждого человека.

По большому счету, сегодня психология призвана сделать то, что за тысячи лет так и не удалось сделать официальной религии. Психология творит новую концепцию, которая будет рассматривать человека в его взаимосвязи с собственной человеческой природой, с другими людьми, с обществом и средой; психология должна предложить людям новую, человеческую систему отсчета, приняв которую люди поймут, что должно вызывать у них стыд и вину, а чего стыдиться не стоит. Другими словами, сегодня мы приступаем к созданию новой гуманистической этики. Мне хотелось бы, чтобы все, что будет сказано мной ниже, было воспринято как развитие этой основной мысли.

Определения нормы

Прежде чем приступить к исследованию проблемы нормы, считаю нужным проанализировать все многообразие специфических, узкопрофессиональных попыток описания и определения понятия «норма», попыток, оказавшихся бесплодными.

1. Статистические исследования человеческого поведения отражают реально существующее положение дел, но только отражают и не предполагают оценки. К счастью, большинство людей, включая статистиков, поддаются искушению выразить свое отношение к факту. Как правило, все среднестатистическое, все привычное и знакомое, то, что наиболее распространено в культуре, вызывает у нас одобрение. Данные, содержащиеся в «Отчетах Кинзи», посвященных сексуальному поведению мужчин и женщин, имеют огромную ценность. Но доктор Кинзи, как и большинство прочих исследователей, не смог удержаться от оценок. На основании этих данных он предпринял попытку определить, какие формы сексуального поведения следует считать нормальными, т.е. желательными, полезными для человека, а какие — патологичными. Среднестатистический представитель западного общества ведет нездоровую сексуальную жизнь (с психиатрической точки зрения), что в свою очередь не может не отразиться на общем уровне его здоровья. Следовательно, сексуальная жизнь среднестатистического представителя нашего общества ненормальна. Отсюда следует вывод — понятие средней величины или среднего значения ни в коем случае не является синонимом понятия «норма».

Примером подмены понятия «среднее значение» понятием «норма» является составленная Гезеллом «Таблица нормального физического развития младенца». Спору нет, эта таблица представляет интерес для ученых и педиатров. Но нельзя забывать, что в ней приведены именно среднестатистические показатели детского развития. Результатом подмены понятий становится тревога тысяч матерей, обеспокоенных тем, что их дети начинают пить из чашки или делают первые шаги позже, чем положено в соответствии с таблицей. Очевидно, что, установив среднюю величину, мы должны затем задаться вопросом: «Следует ли рассматривать среднее как полезное, желательное для человека?»

2. Слишком часто, говоря о «норме», мы имеем в виду следование традициям и конвенциональное поведение. Мы употребляем слово «нормально» для того, чтобы высказать одобрение привычному ходу вещей. Помню, сколько разговоров, сколько шума вызывал в свое время вопрос о женском курении. Преподавательница колледжа, в котором я учился в те давние годы, как-то раз воскликнула: «Курящая девушка — это ненормально!» (Вы можете мне не верить, но тогда «нормальная» девушка не могла позволить себе прийти на занятия в брюках или прогуляться по коридору в обнимку с парнем.) На самом деле ученой даме следовало бы сказать: «Курящая девушка — это необычно»,

что было бы абсолютно справедливо. Но в том-то и дело, что все необычное, нетрадиционное ассоциировалось в ее сознании с понятием патологии, ненормальности. Прошло не очень много времени, и традиции стали иными. Сегодня восклицание той дамы не может вызвать ничего, кроме улыбки — теперь само ее возмущение можно счесть «ненормальным».

3. Мы знаем, что религия испокон века признавала некоторые традиции священными, наполняла их высшим, божественным смыслом. Это не что иное, как одна из разновидностей вышеописанной подмены понятия нормы. Многие люди склонны видеть в священных писаниях прямое указание на предписанное поведение, этакий свод этических норм. Другое дело ученый — при определении понятия нормы он не обязан принимать в расчет даже этот кладезь традиций, не говоря уже о других, не освященных древностью обычаях и установлениях.

4. То же самое можно сказать и о культуральных стереотипах. Ученый не может рассматривать их в качестве основания для определения понятия нормы. Культурные стереотипы слишком независимы от того, что мы называем пользой, благом и здоровьем. Огромная заслуга антропологов заключается в том, что они заставили нас осознать наш этноцентризм. Мы, представители европейской культуры, взращены на ее обычаях и условностях, в соответствии с которыми мы, например, едим говядину и отказываемся от собачьего мяса, еще до недавних пор видели в этих обычаях и условностях некие абсолютные, общечеловеческие критерии нормы. Но, по мере накопления знания о бытовых и культурных особенностях разных народов, мы избавились от большей части свойственных нам заблуждений, мы поняли всю опасность этноцентризма. Чтобы говорить обо всем человечестве, нужно иметь некоторые представления о философской антропологии и познать особенности хотя бы десятка разных народов; такой разговор в любом случае требует определенной доли отчужденности от собственной культуры. Только став выше взрастившей нас культуры, мы сможем судить о человеке как о человеке, а не рассматривать его только как представителя чуждой нам цивилизации.

5. Широко распространено мнение о том, что человек должен уметь приспосабливаться к окружающим его людям, но и в этом мне видится проявление этноцентризма. Читателю-непрофессионалу может показаться странным то негодование, которое вызывает у психологов эта, на первый взгляд, здравая мысль. Ведь каждый из нас хочет, чтобы его ребенок умел ладить с людьми, чтобы друзья любили его, восхищались им, чтобы он не был изгоем в своей группе. Но мы забываем задать себе вопрос: «*Что это за группа?*» А если это группа нацистов, преступников или наркоманов? Если человек должен приспосабливаться, то к чему и к кому? Чью любовь и чье восхищение нужно стремиться завоевать? Именно об этом написал Герберт Уэллс в своем чудесном коротеньком рассказе «Долина слепцов», он показал, как трудно зрячему приспособиться к миру слепых.

Приспособление означает слепое подчинение стереотипам и требованиям общества, среды. Но если это больное общество, если это нездоровая среда? Только сейчас мы начинаем понимать, что малолетние правонарушители не обязательно дурны, порочны или нездоровы с точки зрения психиатрии. Подростковая преступность и делинквентность зачастую является реакцией на эксплуатацию и социальную несправедливость; ребенок, совершая правонарушение, тем самым утверждает свое законное биологическое право на справедливость.

Приспособление — это пассивный процесс, в процессе приспособления человеку не нужны его индивидуальность, его желания, его воля, порой они просто мешают приспособлению. В этом смысле идеальную приспособляемость мы обнаружим у барана в стаде или у раба, т.е. у тех существ, которые не ведают, что такое свобода воли. <...>

6. Совершенно иная традиция определения нормы сложилась в медицине, где понятие «нормальный» употребляется как синоним физического здоровья, как синоним отсутствия органических поражений и дисфункций. Если пациент жалуется, например, на боль в желудке, но в ходе назначенного обследования у него не обнаруживают никаких признаков соматического заболевания, то девять из десяти молодых врачей скажут пациенту, что с ним «все нормально», даже если того продолжает мучить боль. На самом деле они должны были бы сказать: «Методы, которыми я располагаю, не позволяют мне определить, чем вызваны болезненные ощущения».

Только очень опытный врач или врач, имеющий некоторую психологическую подготовку, способен предположить, что за физической болью скрывается психологический недуг; от него не так уж часто услышишь пресловутое «все нормально». Действительно, многие психоаналитики заявляют, что нет людей абсолютно нормальных или абсолютно здоровых. В сущности, их заявление чем-то напоминает поговорку: «Кто не без греха», с которым трудно спорить, но и, согласившись с которым, мы ни на миллиметр не приблизимся к искомому нравственному идеалу.

Новая концепция нормы

Где же то понятие «нормы», которое должно прийти на смену рассмотренным и отвергнутым нами представлениям? Новая концепция нормы пока находится в стадии развития, она еще не обрела своей окончательной формы, не подкреплена неопровержимыми доказательствами. Однако у нас есть все основания полагать, что мы движемся в верном направлении, что именно наша концепция определит вектор дальнейшего развития системы наук о человеке. <...>

Позвольте мне вкратце, а потому, может быть, излишне категорично изложить суть этой постепенно складывающейся концепции психологически здорового человека. Во-первых, каждый человек имеет свою собственную сущностную природу, некий скелет психологической структуры, который надле-

жит изучать и описывать с той же тщательностью и обстоятельностью, с какой мы изучаем и описываем его анатомию и физиологию; потребности, а также возможности и тенденции развития человека в некоторой степени детерминированы генетически; каждый человек обладает как общевидовыми характеристиками, характеристиками, свойственными каждому человеческому существу и обнаруживающимися у представителей любой культуры, так и уникальными, индивидуальными характеристиками. Представление о порочности человеческой натуры несправедливо и ошибочно; сущность человека либо где-то на грани порока и добродетели, либо заведомо хороша. Во-вторых, мы можем говорить о нормальном, здоровом развитии человека в том случае, если имеем дело с человеком, который движется к актуализации заложенных в его природе возможностей, к реализации его индивидуальных потенциалов, с человеком, который движется по направлению к зрелости, ведомый указаниями, намеками и подсказками его собственной природы, развивается самостийно, а не под воздействием внешних влияний. В-третьих, новые данные дают нам все больше оснований для того, чтобы заявить: психопатология — это не что иное, как результат отрицания, фрустрации или искажения сущностной природы человека. Что хорошо для человека? Для человека хорошо все, что благоприятствует развитию его внутренней природы, все, что приближает его к самоактуализации. Что плохо для человека? Для человека плохо все, что препятствует воплощению его сущностной природы, что фрустрирует и искажает ее. Что следует считать ненормальным, нездоровым? Ненормальным и нездоровым следует считать все, что препятствует самоактуализации человека. Что следует считать психотерапией или личностным ростом? Психотерапией или личностным ростом следует считать любое воздействие любого рода, как внешнее, так и внутреннее, которое приближает человека к самоактуализации, позволяет ему развиваться в соответствии с указаниями его собственной природы.

На первый взгляд может показаться, что изложенная здесь концепция представляет собой не более чем перепевы изречений Аристотеля и Спинозы. Действительно, нужно признать, что в ней есть некоторое сходство с древними философскими учениями. Однако наше сегодняшнее знание о человеческой природе куда как шире и глубже того знания, которым располагал Аристотель или Спиноза. Во всяком случае, мы знаем достаточно, чтобы не повторить ошибок этих философов. <...>

Старые и новые представления о человеческой природе

Если попытаться в двух словах сформулировать, в чем же заключается основное различие между аристотелевской теорией человека и современными концепциями человеческой природы, выдвинутыми Гольдштейном, Фроммом, Хорни, Роджерсом, Бюлером, Мэем, Грофом, Дабровски, Мюрреем, Сутичем, Бугента-

лем, Олпортом, Франклом, Мерфи, Роршахом и множеством других исследователей, то я бы сказал так: теперь мы знаем не только о том, что представляет собой человек, теперь мы знаем, каким он может быть. Другими словами, мы научились смотреть вглубь, научились видеть не только актуальные, но и потенциальные характеристики человека. Теперь нам известны резервы человеческой природы, резервы, которые зачастую остаются незамеченными, нереализованными, подавленными. Мы научились говорить о сущностной природе человека в терминах возможностей, потенций и отдаленных рубежей человеческого развития, не полагаясь лишь на внешнее, поверхностное, сиюминутное. <...>

Только постигнув дальние пределы человеческого развития, познав, каким *может* быть человек при хороших условиях существования, и признав, что только самовоплощение и самоактуализация приносят человеку счастье, душевный покой и гармонию, мы сможем, наконец, понять, что такое хорошо и что такое плохо, что правильно и что неправильно, что полезно и что вредно для человека. <...>

Мы уже знаем, что на самом деле нужно человеку, мы знаем, что человек стремится к любви, к безопасности, к счастью, к долголетию, к душевному покою, к знаниям и т.п. Поэтому нам уже нет нужды говорить: «Если хочешь быть счастливым, то...». Вместо этого мы можем сказать: «Если ты здоровый представитель рода человеческого, то...».

Утверждение о том, что человек изначально устремлен к счастью, благополучию, здоровью, столь же эмпирично, как наши заявления о том, что собака любит мясо, что аквариумным рыбкам нужна свежая вода, что цветы тянутся к солнцу. Его нельзя воспринимать как чисто оценочное заявление, оно одновременно и нормативно, и дескриптивно. (Для нормативно-дескриптивных понятий я однажды предложил термин *сплавленное понятие*[7].

И еще несколько слов — специально для тех из моих коллег-философов, которые привыкли четко обозначать, чем является человек на самом деле, и чем он должен быть. Им я готов предложить следующую формулу: То, чем мы *можем* стать, равно тому, чем мы *должны* быть. Заметьте, если мы подходим к вопросу эмпирически, с научной точки зрения, если мы ставим перед собой задачу описать реально существующие факты и явления, то мы не станем употреблять слово должен, оно становится совершенно неуместным, — ведь нам же не приходит в голову говорить о том, каким должен быть гладиолус или лев. Такая постановка вопроса лишена всякого смысла. То же самое верно и в отношении ребенка.

Мне думается, что, рассуждая о человеке, правильнее было бы говорить о том, каков он *есть* и каким он *может быть*. Нам известно, что личность многослойна, мы говорим о разных уровнях ее организации. Бессознательное и сознательное, пусть даже порой и противостоят друг другу, все же равноположные

---

[7] См.: *Maslow A.H.* A Theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life // Journal of Humanistic Psychology. 1967. Vol. 7. P. 93–127.

образования, все-таки существуют одновременно. Так же и о том, что лежит на поверхности, можно сказать, что оно есть, что оно актуально, но и другое, то, что спрятано в глубинах личности, тоже существует, оно может выйти на поверхность, может стать осознанным, столь же актуальным, как первое.

Оказавшись в такой системе координат, мы уже не станем недоумевать, почему мы должны признавать доброту и способность к отзывчивости за людьми, чье поведение оставляет желать лучшего. Ведь если этим удастся актуализировать этот общечеловеческий потенциал — способность любить, то они непременно станут более здоровыми, а значит и более нормальными людьми.

Одна из важнейших особенностей человека, отличающая его от других животных, заключается в том, что его потребности, естественные предпочтения, инстинктоидные тенденции очень слабы, двусмысленны, завуалированы, они оставляют место для сомнений, неуверенности и конфликтов; они взывают к человеку, но их зов слаб и невнятен, его легко заглушает голос культуры, привычек, требования других людей. Многовековое представление об инстинктах как о чем-то могучем, требовательном, безошибочном (и это верно в отношении животных) не позволяло нам допустить возможность существования слабо выраженных инстинктов.

Человек действительно наделен собственной, только ему присущей природой, действительно обладает внутренним стержнем, костяком инстинктоидных тенденций и возможностей, и счастлив тот, кому удается понять самого себя. Не так-то просто быть естественным и спонтанным, знать, кто ты есть на самом деле, что представляешь собой, чего ты *действительно* хочешь — это требует огромного труда, терпения и мужества.

Внутренняя природа человека

Наши рассуждения заставляют нас сделать два основополагающих вывода. Во-первых, следует признать, что природа человека не сводится лишь к анатомии и физиологии, со всей обязательностью она включает в себя его базовые потребности и его психологические возможности. Во-вторых, как мы уже говорили, психологическая природа человека очень слаба, она затаена и трудноразличима.

На чем основывается наша убежденность в том, что потребности и тенденции, которые мы называем базовыми, имеют врожденный характер? Я провел анализ двенадцати независимых друг от друга рядов экспериментальных и клинических данных[8] и на основании этого анализа готов сделать четыре вывода. Во-первых, данные исследований свидетельствуют о том, что фрустрация базовых потребностей и тенденций психопатогенна, т.е. приводит к нездоровью человека. Во-вторых, можно говорить о том, что удовлетворение этих потреб-

---

[8] См.: *Maslow A.H.* Criteria for judging needs to be instinctoid // Human motivation: A Symposium / M.R. Jones (ed.). Lincoln: University of Nebraska Press, 1965.

ностей, реализация этих тенденций способствует формированию здоровой личности (т.е. удовлетворение *евпсихогенно*), чего нельзя сказать об удовлетворении невротических потребностей. В-третьих, базовые потребности и тенденции человека спонтанно проявляются в условиях свободного выбора. В-четвертых, их можно непосредственно изучить на выборке здоровых, самоактуализированных людей.

При исследовании базовых потребностей нельзя полагаться только на интроспективные отчеты, в равной степени бессмысленно основываться на одних лишь исследованиях бессознательных желаний. Невротические и базовые потребности зачастую имеют сходную феноменологию, они могут одинаково ощущаться и переживаться человеком. И те, и другие требуют своего удовлетворения, и те, и другие стремятся завладеть сознанием человека; они сходным образом представлены в сознании, и поэтому человеку редко когда удается отличить одно от другого. Только в мгновения инсайта, или на пороге смерти человек постигает разницу между истинными желаниями и желаниями внешними, случайными, несущественными (как это было с Иваном Ильичом, героем произведения Льва Толстого).

Для того, чтобы уяснить природу того или иного желания, той или иной поведенческой тенденции, всегда следует искать некую внешнюю переменную, с которой можно было бы соотнести это желание или эту тенденцию, и искать ее следует в континууме «невроз—здоровье». Мы все более убеждаемся в том, что агрессивность вовсе не обусловлена базовой природой человека, ее нужно рассматривать скорее как реакцию организма, скорее как следствие, нежели как причину. Злобный, агрессивный человек в процессе психотерапии становится менее злобным, менее агрессивным, и наоборот, здоровый человек, заболевая, начинает проявлять агрессию.

Нам известно, что удовлетворение невротических потребностей, в отличие от базового удовлетворения, не приносит человеку здоровья и счастья. Невротик, жаждущий власти, даже получив ее, не излечивается от невроза — невротическая жажда власти неутолима. Сколько бы ни ел невротик, он все равно останется голодным (потому что на самом деле ему нужна не пища, а нечто иное). Удовлетворение невротических потребностей, равно как и их фрустрация, никак не отражается на состоянии здоровья индивидуума.

Удовлетворение базовых потребностей, таких, как потребности в безопасности и любви, обязательно влечет за собой улучшение состояния здоровья человека. Удовлетворение базовых потребностей, в отличие от невротических, приводит к их насыщению, фрустрация базовых потребностей чревата нездоровьем.

Все сказанное, судя по всему, верно и по отношению к более специфичным базовым устремлениям, таким, как потребность в познании, потребность в интеллектуальной активности. (Этот вывод основывается только на клинических наблюдениях.) Потребность в познании имеет характер позыва, она требует сво-

его удовлетворения. Удовлетворив ее, человек развивается гармонично и счастливо; фрустрация этой потребности и ее подавление вызывают разнообразные и очень специфичные, еще не до конца изученные нами расстройства.

Наиболее очевидной техникой для исследования базовых потребностей мне представляется непосредственное изучение действительно здоровых людей. На основании того, что мы знаем сегодня о здоровье, мы можем отобрать из общей популяции *относительно* здоровых индивидуумов. Затем, признав, что совершенных людей не существует, мы применяем принцип вроде того, что применяют геологи, ищущие месторождение радия — чем выше концентрация радия, тем сильнее радиация, которую он излучает. <...> *Познавая*, что представляют из себя хорошие люди или какими они должны быть, мы даем человечеству (или тем его представителям, которые хотят стать лучше) своего рода образец для подражания. <...>

Что такое «хорошие условия»?

В этом разделе мы рассмотрим, при каких условиях внутренняя природа человека раскрывается в полную меру и какова позиция современной динамической психологии по данному вопросу.

Мы уже говорили о том, насколько хрупка человеческая природа, насколько неотчетливы и трудноуловимы ее очертания. Внутренняя природа человека не так могуча и требовательна, как природа других животных. Животное никогда не сомневается в том, что оно из себя представляет, чего оно хочет, что ему нужно. Человеческие потребности в любви, знании, порядке, напротив, слабы и почти неощутимы, они не кричат о себе, а тихо шепчут, и мы не всегда умеем услышать их шепот.

Для того, чтобы постичь человеческую природу, чтобы понять, каковы потребности и возможности человека, необходимо создать особого рода условия, благоприятствующие выражению этих потребностей, повышающие вероятность реализации его биологических тенденций. Главным из этих условий является дозволенность удовлетворения и экспрессии. Каким образом мы определяем, какая пища полезна для беременной крысы? Мы предлагаем беременным крысам самые разные продукты и предоставляем им свободу выбора, мы позволяем им есть то, что им захочется, когда захочется и в любых угодных им количествах и сочетаниях. Нам известно, что нет какого-то общего для всех младенцев конкретного срока отнятия от материнской груди, мы знаем, что ребенка следует отнимать от груди тогда, когда это необходимо ему. Как мы можем узнать, настала ли эта пора? Ясно, что мы не можем спросить об этом ребенка, и мы уже научились не доверять в этом вопросе педиатрам. Тогда мы пытаемся предложить ребенку кашу, мы предоставляем ребенку свободу выбора, мы позволяем ему самому решить, готов ли он к отъему от груди. Если ему понравится каша, он сам откажется сосать грудь. Следуя тем же принципам, окружая ребенка ат-

мосферой доброты, ласки и свободы выбора, мы даем ему возможность выразить свои потребности в любви, безопасности и уважении. Мы уже знаем, что именно такая атмосфера является оптимальной, а, быть может, даже единственно возможной для психотерапии. Свобода выбора может принести благотворные плоды в самых разных ситуациях, например, в интернате для малолетних правонарушителей, где подросткам разрешают самим выбирать соседей по комнате, или в колледже, где студенты имеют возможность самостоятельно составлять свой учебный план и выбирать преподавателей, у которых они будут учиться, или при формировании авиационных экипажей и т.п. (Я оставляю в стороне важный, но очень сложный вопрос *о пользе* фрустрации и дисциплины, о необходимости пределов вседозволенности. Скажу лишь, что одного условия свободы выбора, несмотря на все его удобство с точки зрения экспериментального исследования, все-таки недостаточно для того, чтобы научить человека считаться с другими людьми, с их потребностями и желаниями, оно не поможет человеку научиться предвидеть возможные неблагоприятные последствия удовлетворения того или иного желания.)

Пока еще наше заключение имеет чисто теоретический характер, но я готов утверждать следующее: именно хорошая среда является для среднего организма одним из первейших факторов самоактуализации и здоровья. Предоставив организму возможность самоактуализации, она подобно доброму наставнику отступает в тень, чтобы позволить ему самому вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями (оставляя за собой право следить за тем, чтобы он учитывал желания и требования других людей).

Психологическая утопия

В последнее время я часто погружаюсь в грезы о психологической утопии — о государстве, все граждане которого обладают отменным психологическим здоровьем. Я даже придумал ей название — Евпсихея. Давайте вместе представим, что мы выбрали из всего населения Америки наиболее здоровых граждан, например, тысячу здоровых семей и поселили их на каком-нибудь необитаемом острове, где они могли бы обосновать свое государство или общину. Мы кое-что знаем о характеристиках, свойственных наиболее здоровым людям. Можем ли мы предсказать, какой тип общественных отношений они предпочтут? Какова будет система образования в их обществе? Экономическая система? Религиозная? Какими будут отношения между мужчинами и женщинами?

На некоторые вопросы я, пожалуй, не готов ответить сразу, особенно на те, которые касаются экономики. Но есть вещи, в которых я совершенно уверен. В частности я убежден, что это будет анархическое общество (анархическое в философском смысле этого слова), они будут привержены культуре даоистичного толка, культуре, основанной на любви, предоставляющей людям гораздо большую свободу выбора, чем предоставлено нам нашей культурой. Это будет

общество, в котором уважаются базовые потребности и метапотребности людей. Люди в этом обществе не будут обременительны друг для друга, они не будут навязывать друг другу свои мнения, убеждения и вкусы, будут гораздо более вольны в выборе религии, мировоззрения, партнеров по общению, одежды, пищи, искусства. Другими словами, жители Евпсихеи будут по-даосски невмешательными, доброжелательными, честными, любящими людьми, будут готовы идти навстречу желаниям другого человека, удовлетворять его потребности. В их обществе будет гораздо меньше насилия, презрения, деспотизма и стремления к власти. При таких условиях глубинные способности человеческой природы заявят о себе в полный голос.

Возвращаясь к вопросу о свободе выбора, считаю нужным подчеркнуть, что ситуации свободного выбора благоприятны не для всех взрослых людей, а лишь для здоровых людей. Невротик не способен к верному выбору, он чаще всего не знает, чего он хочет, а если и знает, то не обладает мужеством, достаточным для того, чтобы сделать правильный выбор. Когда мы говорим о благотворности свободного выбора у людей, мы имеем в виду здоровых взрослых и детей, внутренняя природа которых еще не деформирована патогенными влияниями. К сожалению, большинство экспериментов по изучению свободного *выбора* было проведено не на людях, а на животных, но мы располагаем множеством клинических данных, почерпнутых нами из анализа психотерапевтического процесса, которые подтверждают справедливость вышеизложенной точки зрения.

Среда и личность

Новая концепция нормы в ее взаимосвязи со средой ставит перед нами еще одну важную проблему. С теоретической точки зрения логично было бы предположить, что человек может обрести совершенное здоровье только в совершенном мире, только в абсолютно здоровом обществе. Однако на практике дело обстоит несколько иначе.

Даже в нашем, далеком от совершенства обществе, можно найти чрезвычайно здоровых людей. Безусловно, они не обладают совершенным здоровьем, но они являют собой именно тот образец психологического здоровья, который мы можем представить себе сейчас, в наше время и в нашей культуре. Вполне возможно, что мы пока даже не догадываемся, насколько здоровым, насколько хорошим может быть человек.

Нам известно, что отдельно взятый индивидуум может быть гораздо более здоровым, чем та культура, в которой он вырос и существует. Это становится возможным благодаря присущей здоровому человеку способности к отчужденности от окружающей его среды, его умению жить по своим собственным законам, его мужеству противостоять гнету окружающего.

Наша культура достаточно демократична и плюралистична, она оставляет человеку возможность развиваться в соответствии с его индивидуальной при-

родой, она запрещает лишь те формы поведения, которые создают угрозу для общества в целом. Психологически здоровые люди внешне, как правило, не отличаются от остальных людей, им не свойственны стремление любой ценой «выделиться из толпы», вычурность манер или необычность в одежде. Они не отождествляют свободу с ее внешними атрибутами, им присуща *внутренняя* независимость от среды. Для них не имеют большого значения одобрение и признание окружающих, они стремятся скорее к самоуважению, и потому их можно назвать психологически автономными людьми.

Можно сделать вывод о том, что хорошая среда способствует развитию хорошей личности, но эта взаимосвязь не абсолютна. Кроме того, рассуждая о хорошей среде, мы должны иметь в виду не только условия материально-экономического характера, но и духовный уклад общества, психологический климат в нем.

Природа нормы

Возвращаясь к вопросу, поставленному нами в начале этой главы, к вопросу о природе нормы, скажу, что мы уже вплотную приблизились к тому, чтобы отождествить норму с высочайшими возможностями человеческой природы. Мы говорим об идеале, но не имеем в виду некий манящий и все время ускользающий горизонт. Наша цель вполне реальна, она существует, пусть пока еще в неявной, скрытой форме; она представлена теми потенциями развития, которыми обладает каждый человек.

Хочу особо подчеркнуть, что провозглашаемая мною концепция нормы — ни в коем случае не плод холодного ума, а результат эмпирических исследований, она рождена не мечтами и чаяниями, а основывается на строгих экспериментальных данных. Понятие нормы подразумевает абсолютно естественную, натуралистичную систему ценностей, познать до конца которую мы сумеем лишь в ходе дальнейших эмпирических исследований человеческой природы. Такого рода исследования помогут нам ответить на вопросы, которыми многие века задаются лучшие умы человечества: «Как стать хорошим человеком?», «Как прожить хорошую, достойную жизнь?», «Как стать счастливым?», «Как жить в ладу с собой?», «Как исполнить свое предназначение?» Мы должны признать, что организм сам подсказывает нам ответы на эти вопросы, сам говорит нам о том, что ему нужно — а значит, и что для него ценно — тогда, когда заболевает и чахнет в условиях депривации ценностей. Если мы научимся слышать голос собственной природы, мы поймем, что хорошо для нас.

И последнее. Ключевыми понятиями новой динамической психологии являются понятия «спонтанность», «естественность», «обретение свободы», «свободный выбор», «самопознание», «согласие с собой», «удовлетворение». Старая психология, считавшая глубинные импульсы человеческой природы опасными, злыми, алчными и порочными, оперировала другими понятиями, такими, как

«контроль», «подавление», «дисциплина», «научение», «формирование». И в образовании, и в семейной жизни, и в воспитании детей, и в социализации в целом ей виделся процесс укрощения и подавления темного, дьявольского начала человека.

Неудивительно, что из столь разных представлений о человеческой природе рождаются и столь противоположные, на первый взгляд, концепции идеального общества, идеального закона, идеальной педагогики, идеальной семьи. Если, согласно старой психологии, все эти институты созданы для контроля за человеком, для подавления его свободы, то, в соответствии с нашей концепцией, они обеспечивают человеку чувство базового удовлетворения. Разумеется, есть и такие вопросы, относительно которых обе концепции находятся в полном согласии, на самом деле контраст между ними не столь разителен, и в той, и в другой наверняка есть свои сильные и слабые стороны. Что поделать, я выдвигаю новую концепцию и должен доказать ее преимущества, я намеренно противопоставляю старую и новую психологию, дабы отчетливее представить вам разницу между ними.

Но как бы то ни было, я искренне убежден в том, что принятие новой концепции нормы, концепции, в соответствии с которой норма обретает черты идеального здоровья, должна вдохнуть новую жизнь как в психологию, так и в общественные науки.

К. Роджерс

Понятие о психотерапии как о процессе*

Основное условие

Если бы мы изучали процесс роста растений, то, чтобы получить представление об этом процессе, мы бы предположили, что имеются определенные постоянные условия в виде температуры, влажности и солнечного освещения. Подобно этому, разрабатывая концепцию процесса изменения личности в психотерапии, я буду предполагать, что имеется постоянный оптимальный набор условий, способствующих этому изменению. Недавно я попытался подробно описать эти условия[1]. Здесь, я думаю, можно выразить это предполагаемое условие одним словом. В последующем обсуждении я буду предполагать, что клиент чувствует себя полностью ***принятым***. Под этим я имею в виду, что, каковы бы ни были его чувства — страх, отчаяние, незащищенность, гнев — независимо от способа их выражения: молчание, жесты, слезы или слова, — каким бы он ни считал себя в данный момент, он чувствует, что психологически он ***принят*** терапистом именно таким, каков он есть. В этом термине заключены понятие «эмпатическое понимание» и понятие «принятие». Хорошо также напомнить, что это условие является оптимальным в том случае, если оно воспринимается клиентом, а не просто существует в голове у тераписта. Во всем том, что далее будет говориться о процессе изменения, я предполагаю, что его постоянным показателем, самым благоприятным и наилучшим условием является принятие.

---

* *Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: ИГ «Прогресс», 1998. С. 177–207.

[1] См.: *Rogers C.R.* The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // J. Consult. Psychol. 1957. Vol. 21. P. 95–103.

Возникающая последовательность

Стараясь понять процесс изменения и получить представление о нем, вначале я искал элементы, которые служили бы признаком изменения или характеризовали его. Я думал об изменении как о целостности и искал ее отличительные признаки. Однако по мере знакомства с живыми фактами изменений у меня возникло представление, что это — континуум особого рода, отличающийся от того, каким я его представлял себе ранее. Я начал понимать, что индивиды движутся не от комплекса устойчивых качеств, или гомеостазиса, через изменение к новым устойчивым качествам, хотя и такой процесс возможен. Однако более важную последовательность составляет переход от неподвижности к изменчивости, от застывшей структуры к потоку, от статики к динамике. У меня сформировалась гипотеза, что, возможно, качества высказываний клиента в какой-либо один момент времени могут указывать на его положение в этом континууме, могут показывать, где он находится в этом процессе изменений.

Постепенно у меня сформировалось представление о процессе, состоящем из семи стадий, хотя я буду подчеркивать, что это — континуум, и не важно, различаем ли мы три стадии или пятьдесят, все равно существовали бы все промежуточные точки.

Я стал чувствовать, что данный клиент, взятый как целое, показывает типы поведения, которые группируются в относительно узком диапазоне на шкале континуума. Т.е. маловероятно, что этот клиент в одной сфере жизни покажет полную статичность, а в другой — полную изменчивость. В целом у него будет тенденция находиться на какой-либо стадии этого процесса. Хотя процесс, который мне хотелось бы описать, вероятно, относится к определенным областям личностных смыслов, если клиент находится в одной из них, на одной из стадий, у него не будут проявляться качества, относящиеся к разным стадиям.

Семь стадий процесса

Разрешите мне в дальнейшем попытаться описать, как я представляю себе последовательные стадии процесса, с помощью которого индивид переходит от статичности к текучести; от точки, расположенной ближе к неизменяемому концу континуума, к точке «в движении», близкой к концу континуума. Если мои наблюдения верны, то, возможно, путем сбора данных о качествах его переживаний и их выражении мы можем определить, где находится данный индивид в континууме личностных изменений, когда он чувствует себя в атмосфере полного принятия.

Первая стадия

Маловероятно, что индивид, находящийся на этой стадии статичности и отдаленности от своих переживаний, добровольно придет на прием к тераписту. Однако я могу несколько пояснить характеристики этой стадии.

Наблюдается нежелание сообщать что-либо о самом себе. Сообщается только о внешних предметах.

Пример: «Ну, я вам скажу, мне всегда кажется несколько бессмысленным говорить о самом себе, кроме как в случае крайней необходимости»[2].

Чувства и личностные смыслы не осознаются и не относятся к самому себе.

Личностные конструкты (я заимствовал этот полезный термин у Келли[3]) исключительно статичны.

Близкие отношения в общении кажутся опасными.

На этой стадии не воспринимается и не признается существование проблем.

Нет желания изменяться.

Пример: «Думаю, что я практически здоров».

Общение с самим собой блокируется.

Возможно, эти короткие утверждения и примеры раскроют что-то о психологической статичности этого конца континуума. Индивид очень мало или почти не осознает отливы и приливы своих чувств. Способы, с помощью которых он истолковывает опыт, определяются его прошлым, они застыли и не затрагиваются реалиями настоящего. Способ восприятия своего опыта структурно ограничен (согласно термину Гендлина и Зимринга). Т.е. индивид реагирует «на настоящую ситуацию, находя ее сходство с прежним опытом, и затем реагирует на это прошлое, ощущая его»[4]. Дифференциация личностных смыслов опыта является глобальной и грубой, опыт видится в черно-белых тонах. Индивид ничего не сообщает о себе, а только о том, что вне его. У него имеется тенденция видеть себя человеком без проблем, а проблемы, которые он осознает, воспринимаются им полностью лежащими вне его. Наблюдается сильная блокада внутренней коммуникации между самим собой и опытом. На этой стадии индивид может быть представлен с помощью таких понятий, как «статика», «неизменность», «противоположное течению или изменению».

---

[2] Этот и другие примеры, использованные в качестве иллюстраций, взяты из записей бесед, если только не указан другой источник. В большей своей части они взяты из бесед, которые никогда не были опубликованы, но некоторые взяты из сообщения Льюиса, Роджерса и Шлина о двух клиентах (см.: *Lewis M.K., Rogers C.R., Shlien J.M.* Two cases of timelimited client-centered psychotherapy // Case Studies of Counseling and Psychotherapy / Burton A. (Ed.).N.Y.: Prentice-Hall, 1959. P. 309–352).

[3] См.: *Kelly G.A.* The psychology of personal constructs. N.Y.: Norton, 1955. Vol. 1.

[4] См.: *Gendlin E., Zimring F.* The qualities or dimensions of experiencing and their change // Counseling Center Discussion Papers 1. № 3. Oct. 1955. University of Chicago Counseling Center.

Вторая стадия

Когда человек, находящийся на первой стадии, может почувствовать, что он полностью принят, наступает вторая стадия. Мы очень мало знаем, как сделать так, чтобы у человека, находящегося на первой стадии, появилось чувство того, что его принимают. Но иногда оно достигается в игре или в групповой психотерапии, где человек может быть окружен атмосферой принятия без проявления собственной инициативы и в течение достаточно долгого времени чувствует себя принятым. В любом случае тогда, когда он действительно это испытывает, происходит небольшое раскрепощение и появляется движение в символическом выражении своего опыта, который обычно характеризуется следующим.

Выражение чувств перестает быть статичным в высказываниях, не относящихся к себе.

Пример: «Мне кажется, я подозревал, что мой отец часто чувствовал себя неуверенно в деловых отношениях».

Проблемы воспринимаются как внешние по отношению к себе.

Пример: «В моей жизни продолжает возникать беспорядок».

Отсутствует чувство личной ответственности за проблемы.

Пример приведен в предыдущем отрывке.

Чувства описываются так, как будто они ему не принадлежат, или иногда как объекты в прошлом.

Пример: «*Консультант*: «Не хотите ли вы рассказать мне что-нибудь о том, что вас привело сюда...»

Клиент: «У меня был симптом... он был... только состояние глубокой депрессии».

Это прекрасный пример того, как внутренние проблемы могут быть восприняты и переданы как полностью внешние. Клиент не говорит: «Я чувствую депрессию» или даже: «Я чувствовал депрессию». Его чувства переданы как отделенные от него, как не принадлежащий ему предмет, полностью внешний по отношению к нему самому.

Чувства могут быть высказаны, но не осознаны как таковые, как принадлежащие этому человеку.

Чувствование ограничено структурой прошлого опыта.

Пример: «Я полагаю, я всегда это компенсирую, ну, чем пытаться общаться с людьми или иметь с ними хорошие отношения, я всегда компенсирую это тем, что, ну, скажем, нахожусь на каком-то интеллектуальном уровне».

Здесь клиент начинает осознавать, каким образом его переживание ограничивается прошлым опытом. Его высказывание также передает отдаленность переживания на этом уровне. Это походит на то, как если бы он держал свое переживание на расстоянии вытянутой руки.

Личностные конструкты статичны и не осознаются как конструкты, о них думают как о фактах.

Пример: «Я ничего не могу никогда как следует сделать — даже никак не могу это закончить».

Дифференциация личностных смыслов и чувств очень ограниченна и глобальна.

См. предшествующий пример, это хорошая иллюстрация. «Я не могу никогда» — пример черно-белой дифференциации, а также использование слов «как следует» в абсолютном смысле.

Противоречия могут быть выражены, но они почти не осознаются как таковые.

Пример: «Я хочу много знать, но смотрю по часу на каждую страницу».

В качестве замечания ко второй стадии процесса изменений личности может быть сказано, что многие клиенты, добровольно пришедшие к тераписту за помощью, находятся на этой стадии, но мы (как и, вероятно, тераписты вообще) добиваемся весьма скромных успехов, работая с ними. По крайней мере это, кажется, является разумным выводом из исследования Киртнера[5], хотя его концептуальная модель отличалась от нашей. Нам известно очень мало о том, каким образом на этой стадии человек может начать чувствовать, что его «принимают».

Третья стадия

Если небольшое раскрепощение и движение на второй стадии не заблокированы и клиент чувствует, что он в этом качестве полностью принимается таким, каков он есть, происходит дальнейшее раскрепощение и движение в символическом выражении своего опыта. Вот особенности, которые, кажется, все вместе относятся приблизительно к этой точке континуума изменений.

Наблюдается более свободный поток высказываний о себе как объекте.

Пример: «Я очень стараюсь быть совершенным, общаясь с ней, — жизнерадостным, дружески расположенным, умным, разговорчивым, — потому что я хочу, чтобы она любила меня».

Наблюдаются также высказывания о своих переживаниях как объектах.

Пример: «И однако, есть проблема, ну, насколько вы принимаете замужество, и, если для вас в данный момент важно профессиональное призвание и именно в этом ваша жизнь, это на самом деле ограничивает ваши контакты».

В этом отрывке *Я* клиента — настолько отдаленный объект, что это состояние, вероятно, лучше отнести к промежуточному этапу между второй и третьей стадиями.

Наблюдаются также высказывания о себе как об объекте, отраженном прежде всего в других.

---

[5] См.: *Kirtner W.L., Cartwright D.S.* Success and failure in clientcentered therapy as a function of initial in therapy behavior // J. Consult. Psychol. 1958. Vol. 22. P. 329–333.

Пример: «Я могу чувствовать, как я мягко улыбаюсь, так, как это делает моя мать, или я важен и грубоват — таким иногда бывает мой отец, — незаметно входя в личность каждого, но не в свою».

Часто выражаются или описываются чувства или личностные смыслы, отсутствующие в настоящий момент.

Обычно это сообщения о чувствах в прошлом.

Пример: «Было столько всего, что я не мог рассказать людям — обо всем отвратительном, что я делал. Я чувствовал себя таким трусливым и плохим».

Или: «И это чувство, которое пришло ко мне, было как раз тем, которое я испытывал, будучи ребенком».

Чувства почти не принимаются. Большей частью чувства раскрываются как что-то постыдное, плохое, ненормальное или неприемлемое в других отношениях. Чувства проявляются и затем иногда осознаются как таковые.

Переживание описывается как что-то, имевшее место в прошлом, или как что-то, отдаленное от себя.

Это хорошо показано в предшествующих примерах.

Личностные конструкты неподвижны, но могут быть осознаны как таковые, а не как внешние факты.

Пример: «В молодости я чувствовал себя во многом виноватым, так что почти всегда считал, что заслуживаю наказания. Если я не чувствовал, что заслуживал его за что-то одно, я чувствовал, что заслуживал его за что-то другое».

Очевидно, клиент видит свою жизнедеятельность скорее как структуру, с помощью которой истолковывает свой опыт, чем как установленный факт.

Еще пример: «Когда речь заходит о привязанности, меня охватывает страх столкнуться с подчинением, которое я ненавижу. Но мне кажется, я приравниваю их друг к другу так, что, если я собираюсь получить чью-то привязанность, это значит, что я должен подчиниться его желаниям».

Дифференциация чувств и смыслов является несколько более четкой, менее глобальной, чем на предыдущей стадии.

Пример: «Я имею в виду... я говорил об этом раньше, но на этот раз я действительно чувствовал это. И неудивительно, что я чувствовал себя так паршиво, когда это было именно так... они надували меня множество раз. Но при этом я тоже не был ангелом, и я это понимаю».

Имеется признание противоречий в опыте.

Пример: клиент объясняет, что, с одной стороны, он ожидает, что совершит что-то великое, с другой — чувствует, что может легко прожить жизнь бездельником.

Личный выбор часто видится неэффективным.

Клиент «выбирает» какое-то поведение, но обнаруживает, что оно не соответствует выбору.

Мне кажется, что многие люди в поисках психологической помощи находятся приблизительно на третьей стадии. Они могут оставаться на этом уровне в

течение долгого времени, описывая не относящиеся к данному моменту чувства и изучая себя как объект, перед тем как становятся готовыми для перехода на следующую, четвертую стадию.

Четвертая стадия

Когда клиент чувствует, что к нему хорошо относятся, его понимают и принимают различные аспекты его переживаний, относящиеся к третьей стадии, тогда происходит постепенное ослабление действия личностных конструктов. Чувства начинают течь более свободно, для них характерно движение по континууму. Можно попытаться выявить ряд особенностей этого ослабления конструктов и определить их как четвертую стадию процесса развития.

Клиент описывает более сильные чувства, не относящиеся к настоящему.

Пример: «Ну, я был действительно... это меня *очень* сильно задело за живое».

Чувства описываются как объекты в настоящем.

Пример: «Меня обескураживает, когда я чувствую себя зависимым, потому что это значит, что я как бы безнадежен».

Временами чувства выражаются как существующие в настоящем, иногда они прорываются почти против желания клиента.

Пример: клиент после обсуждения сна, в котором видел опасного для него свидетеля его преступлений, говорит психотерапевту: «О, хорошо. Я *не доверяю* вам».

Наблюдается тенденция ощущать чувства в ближайшем настоящем и вместе с тем недоверие и страх перед этой возможностью.

Пример: «Я чувствую себя связанным — тем или другим. Должно быть, это я! Ничто другое, кажется, не совершает этого. Ничто другое я не могу за это винить. Вот этот узел — где-то внутри меня... Это заставляет меня хотеть сойти с ума... кричать... и убегать!»

Чувства принимаются открыто, но в очень малой степени.

Два предыдущих примера показывают, что клиент достаточно принимает свое переживание для того, чтобы приблизиться к пугающим его чувствам. Но сознательно он принимает их в очень малой степени.

Переживание менее связано со структурой прошлого опыта, оно менее отдалено от человека и изредка может проявляться с небольшой отсрочкой.

Два предыдущих примера опять хорошо иллюстрируют переживания такого вида, не очень связанные с прошлым опытом.

Опыт истолковывается клиентом более свободно. Клиенты открывают для себя некоторые личностные конструкты; они их определенно узнают как таковые; начинают сомневаться относительно значимости этих конструктов.

Пример: «Это меня забавляет. Почему? Потому что это несколько глупо с моей стороны — я чувствую себя немного напряженным из-за этого или немного

смущенным... и немного беспомощным. (*Его голос смягчается, и он выглядит печальным.*) Всю мою жизнь юмор был моим бастионом; может быть, и неуместна попытка постараться реалистично взглянуть на себя. Спустить занавес. Сейчас я чувствую себя несколько затруднительно. Где я был? Что я говорил? Я потерял свою хватку, с помощью которой себя поддерживал».

В данном случае, кажется, показаны встряхнувшие, взволновавшие клиента последствия сомнений относительно основы личностного образования, в этом случае — использование юмора в качестве средства защиты.

Наблюдается все увеличивающаяся дифференциация чувств, конструктов, личностных смыслов, имеется тенденция поиска точного выражения чувств.

Пример: это качество достаточно показано в каждом из примеров к этой стадии.

Клиент с беспокойством осознает противоречия и несоответствия между опытом и Я.

Пример: «Я живу жизнью, недостойной меня. Мне действительно следует делать больше, чем я делаю. Сколько часов я провела... в этом положении, когда моя мама говорила: “Не отвлекайся до тех пор, пока все не доделаешь! Сделай то-то!” Это случалось много раз».

Это — и пример беспокойства в отношении противоречий, и сомнения в том, как истолковывался опыт.

Имеется чувство личной ответственности за проблемы, хотя в этом чувстве проявляются и колебания.

Несмотря на то, что близкие отношения еще кажутся опасными, клиент рискует, выражая, хотя и в малой степени, свои чувства.

Это показано в нескольких примерах, приведенных выше, особенно в том, где клиент говорит: «О, хорошо, я *не доверяю* вам».

Нет сомнений в том, что эта и последующая стадии составляют содержание психотерапии, которая нам известна. Такого рода поведение часто встречается при любой форме психотерапии.

Неплохо снова напомнить самим себе, что человек никогда не находится полностью на той или другой стадии процесса психотерапии. Прослушивание записей бесед заставило меня поверить в то, что чувства клиента в каждой конкретной беседе могут выражаться, например, в высказываниях и поведении, более типичных для третьей стадии, с частыми примерами статичности, характерной для второй стадии, или в более свободно изменяющемся поведении, относящемся к четвертой стадии. Маловероятно, чтобы в такой беседе можно было найти примеры поведения, относящегося к шестой стадии.

Вышесказанное говорит о вариативности основной стадии процесса, на которой находится наш клиент. Если мы ограничимся какой-то определенной областью личностных смыслов, относящихся к клиенту, тогда я предположил бы определенный порядок в последовательности стадий, а именно: третья стадия редко была бы раньше второй, четвертая едва ли следовала бы за второй без

промежуточной третьей. Это предположительные гипотезы, которые, конечно, могут быть проверены с помощью опытов.

Пятая стадия

Следуя по континууму изменений, мы снова можем отметить точку, назвав ее пятой стадией. Если клиент, будучи на четвертой стадии, чувствует, что выражения его чувств, поведение и переживания принимаются, тогда происходит дальнейшее уменьшение статичности, и организмический поток течет еще более свободно. Здесь, мне кажется, мы снова можем с некоторой приблизительностью описать качества этой фазы процесса[6].

Чувства выражаются свободно, относятся к настоящему моменту.

Пример: «Я ожидала, что меня как бы сурово отвергнут... этого я ожидаю все время... я считаю, я даже это чувствовала, будучи с вами... Трудно говорить, потому что я хочу быть самой хорошей, какой только возможно, когда я с вами».

Здесь чувства, относящиеся к тераписту и к клиенту в его отношениях с терапистом, эмоции, которые очень трудно раскрыть, открыто выражаются клиентом.

Чувства переживаются почти что полностью. Они «прорываются», просачиваются, несмотря на страх и недоверие, которые клиент испытывает, переживая их во всей полноте и непосредственности.

Пример: «Это как бы вышло, и я как раз это не понимаю. (*Долгая пауза.*) Я стараюсь схватить, что же такое этот ужас».

Еще пример: клиент говорит о внешнем событии. Неожиданно лицо клиента приобретает страдающий, испуганный вид.

Терапист: «Что, что задевает вас сейчас?»

Клиент: «Я не знаю. (*Плачет.*) Должно быть, я подхожу слишком близко к чему-то, о чем не хочу говорить, или еще к чему-то».

В этом случае чувство почти просочилось наружу, в сознание, независимо от воли клиента.

Еще один пример: «Я чувствую, что остановлена. Почему моя голова пуста в данный момент? Я чувствую, как будто висну на чем-то и выпускаю что-то другое, и что-то во мне говорит: “От чего еще я должна отказаться?”»

Начинает приходить осознание того, что при переживании чувства необходимо его точно назвать.

---

[6] Чем дальше мы продвигаемся по шкале, тем менее адекватными являются приведенные примеры. Причина в том, что на этих высоких уровнях все более важным становится качество переживания, а оно может быть передано только с помощью транскрипции, которую здесь невозможно дать полностью. Может быть, со временем станут доступными масса примеров, записанных на пленку.

Это иллюстрируют три только что приведенных примера. В каждом из них клиент знает, что он что-то переживал, а также знает, что ему неясно, что он переживал. Тем не менее, к нему приходит осознание того, что референт этого смутного осознания находится внутри его, в организмическом событии, с которым он может сверить свое обозначение и понимание. Это часто встречается в выражениях, которые указывают на испытываемое клиентом чувство близости или отдаленности от референта.

Пример: «Я действительно до этого и пальцем не дотрагиваюсь. Я только как бы это описываю».

Когда чувства «прорываются», клиент чувствует удивление или испуг, редко удовольствие.

Пример: клиент говорит о семейных отношениях в прошлом: «Это больше не важно. Э-э-э... (*Пауза.*) Это раньше было как-то очень важно... и у меня нет ни малейшего представления почему... Да, вот! Я могу забыть об этом сейчас, ведь это вовсе *не так* важно! Ну и штука! Все эти несчастья — чепуха!»

Еще пример: клиент говорит о безнадежности: «Я до сих пор удивляюсь силе этого. Мне кажется, *именно так* я чувствую себя».

Чувства все более принадлежат клиенту, и у него растет желание слиться с этими чувствами, быть действительно самим собой.

Пример: «На самом деле суть в том, что я вовсе не ласковый терпеливый парень, которым я стараюсь казаться. Я раздражителен. Мне хочется огрызаться, иногда я бываю эгоистичным, и я не знаю, почему я должен притворяться, что я *не* такой».

Это — яркий пример большего принятия всех своих чувств.

Переживание течет свободно, оно не отдалено и часто проявляется с маленькой отсрочкой.

Между организмическим событием и полным субъективным его переживанием протекает очень мало времени. Изумительно точное описание этого процесса дано у одного клиента.

Пример: «Мне еще трудно понять, что значит эта грусть и эти слезы. Я знаю только, что я чувствую это, когда приближаюсь к определенным чувствам, и обычно, когда я плачу, это помогает мне как бы пробиться сквозь стену, которая воздвигнута мной из-за каких-то происшедших событий. Мне почему-то больно, и затем автоматически это заслоняет что-то, и затем я чувствую, что не могу действительно коснуться чего-то и сильно это чувствовать... И если бы я смог чувствовать и мог дать себе возможность пережить сиюминутное чувство, когда мне больно, я бы немедленно начал плакать именно тогда, но я не могу».

Здесь можно видеть, что чувства являются внутренним референтом, к которому человек может обратиться, чтобы прояснить дело. В то время когда он ощущает свои слезы, он сознает, что это — отсроченное и частичное переживание его боли. Он также сознает, что его защитные реакции не дают ему переживать боль тогда, когда она возникает.

Способы истолкования опыта становятся намного свободнее. Наблюдаются новые открытия личностных структур как таковых, их критически рассматривают, выражают в них сомнение.

Пример: человек говорит: «Мысль о том, что мне нужно угождать, что я должен делать это, была одной из основ моей жизни. (*Тихо плачет.*) Это как бы, вы знаете, одна из неоспоримых аксиом — то, что я *должен* угождать. У меня нет выбора. Я именно *должен* делать это».

Здесь ясно, что эта основа была конструктом и что приходит конец его не подвергавшемуся сомнению статусу.

Имеется сильное и очевидное стремление к тому, чтобы дифференциация чувств и смыслов была точной.

Пример: «...во мне растет какое-то напряжение, или какая-то безнадежность, или какая-то незавершенность чего-то, и моя жизнь, конечно, сейчас очень несовершенна... Я просто не знаю... Мне кажется, наиболее близко подходит слово *безнадежность*».

Очевидно, он старается ухватить точное название того, что выражает его переживание.

Происходит все более ясное осознание противоречий и несоответствий в опыте.

Пример: «Мой сознательный ум говорит мне, что я — стоящий человек. Но что-то внутри говорит, что я не верю этому. Я думаю, что я крыса — ни на что не способный человек. У меня нет веры, что я способен что-то сделать».

Наблюдается все возрастающая личная ответственность за встающие проблемы, озабоченность о том, какой вклад он внес в их решение. Внутренние диалоги становятся все более свободными. Постепенно разрушается блокада в общении с самим собой.

Иногда эти диалоги вербализуются.

Пример: «Что-то во мне говорит: “От чего еще я должен отказаться?” Вы уже взяли у меня так много. Это я говорю с собой — то, что *Я* внутри, говорит с тем *Я*, которое и является хозяином. Оно жалуется сейчас и говорит: “Ты подбираешься слишком близко! Уходи!”»

Еще пример: часто эти диалоги протекают как слушание себя, как проверка понимания прямого референта переживания. Так, клиент говорит: «Не смешно ли это? Я никогда на это так не смотрел. Я стараюсь это проверить. Мне всегда казалось, что это напряжение скорее имеет внешнюю причину, чем это... что это не было чем-то, что я так использовал. Но это верно... это действительно верно».

Я надеюсь, что примеры, относящиеся к пятой стадии процесса становления, которые даны здесь, проясняют несколько вопросов. Во-первых, эта стадия находится на расстоянии нескольких сотен психологических миль от описанной первой стадии. Здесь многие качества клиента приобретают текучесть по сравнению со статичностью первой фазы. Клиент гораздо ближе к своему организми-

ческому бытию, которое всегда представляет собой процесс. Он гораздо ближе к потоку своих чувств. Структуры его опыта стали более свободными, постоянно сверяются с референтами и фактами вне и внутри него. Его опыт гораздо более дифференцирован, и поэтому протекающая внутренняя коммуникация может быть более точной.

Примеры, характеризующие процесс в одной области

Поскольку я имел обыкновение говорить, будто клиент как целое находится на той или иной стадии, разрешите мне, перед тем как перейти к описанию следующей стадии, опять подчеркнуть, что в каких-то областях личностных смыслов процесс может идти на уровне более низком, чем основной уровень, из-за опыта, находящегося в резком противоречии с представлением о себе. Возможно, я смогу показать на примере одной области чувств клиента, как описываемый мной процесс происходит на одном узком отрезке опыта.

В одном случае психотерапии, довольно полно изложенном Шлином[7], качество самовыражения в беседах находилось приблизительно на третьей и четвертой стадиях нашего континуума процесса. Затем, когда клиент обращается к сексуальным проблемам, процесс находится на более низком уровне континуума.

В шестой беседе клиент чувствует, что есть вещи, о которых будет невозможно рассказать тераписту, затем «после долгой паузы почти неслышно упоминает, что чувствует зуд в области прямой кишки, причину которого врач не мог объяснить». Здесь проблема рассматривается как полностью находящаяся вне личности клиента, переживание очень отдалено от него. Это, казалось бы, характерно для второй стадии процесса, описанной нами. Но не будем спешить с выводами.

В девятой беседе зуд перешел на пальцы. Затем с большим смущением клиент описывает свои детские игры, связанные с раздеванием и другими сексуальными действиями. Здесь также в описании действия обезличены, чувства относятся к прошлому, хотя ясно, что они принадлежат к более высокой стадии на шкале. Клиент заключает: «Потому что я плохая, аморальная, вот и все». Здесь имеется высказывание о себе и недифференцированный статичный личностный конструкт. По качеству высказывание относится к третьей стадии нашего процесса, так же как и последующее утверждение о себе, показывающее большую дифференциацию личностных смыслов:

«Я думаю, что внутри я гиперсексуальна, а внешне — недостаточно сексуальна, чтобы вызвать такую реакцию, которую я хочу... Я бы хотела быть одинаковой и внутри, и внешне».

---

[7] См.: *Lewis M.K., Rogers C.R., Shlien J.M.* Two cases of timelimited client-centered psychotherapy // Case Studies of Counseling and Psychotherapy / Burton A. (Ed.). N.Y.: Prentice-Hall, 1959. P. 309–352.

Последняя фраза, в которой высказывается легкое сомнение в правильности конструкта, по своему качеству относится к четвертой стадии.

В двенадцатой беседе сомнения этой женщины возрастают, когда она решает, что вовсе не была рождена для разврата. Это высказывание по своему качеству явно относится к четвертой стадии, оно определенно выражает вызов глубоко укоренившемуся способу истолкования своего опыта. В этой беседе она также набирается смелости сказать тераписту: «Вы — мужчина, красивый мужчина, и вся моя проблема заключается в таких мужчинах, как вы. Было бы легче и проще, если бы вы были пожилым, но не лучше, в конечном счете». Взволнованно и смущенно она продолжает: «Это все равно что быть раздетой. Я так перед вами раскрылась». Здесь выражается непосредственное чувство, конечно, с неохотой и страхом, но оно выражается, а не описывается. Переживание опыта гораздо менее отдалено от нее и менее связано структурой. Оно появляется почти немедленно, но почти не принимается клиентом. Во фразе «легче и проще, но не лучше» налицо более резкая дифференциация смыслов. Все это полностью характерно для нашей четвертой стадии процесса.

В пятнадцатой беседе она описывает свой прошлый опыт и чувства, относящиеся к сексу и обладающие качествами описанных нами третьей и четвертой стадий. В какой-то момент она говорит: «Я хотела чувствовать боль, поэтому я начала сближаться с мужчинами, которые могли, по моему мнению, причинить мне боль своими пенисами. Я получала удовольствие от секса, когда чувствовала боль. Я испытывала удовлетворение от того, что меня наказывали за удовольствие». Это — способ толкования опыта, который воспринимается как таковой, а не как внешний факт. Здесь также явно наличествует и сомнение, хотя оно только подразумевается. Имеется осознание и некоторого беспокойства относительно противоречивых элементов в опыте — удовольствия, с одной стороны, и чувства, что ее следует наказать, — с другой. Все эти качества характерны для четвертой стадии или даже для стадии немного выше.

Несколько позже она описывает пережитое в прошлом сильное чувство стыда при получении удовольствия от секса. У ее двух сестер, «скромных уважаемых дочерей», не было оргазма, «поэтому снова я была плохой». До этого момента ее слова относятся к четвертой стадии. Затем она вдруг спрашивает: «А может быть, мне действительно повезло?» Чувство удивления в этом выражении, прорыв этого чувства, непосредственное переживание изумления, откровенное сомнение в верности своего прежнего личностного конструкта — все это явные качества пятой стадии, только что нами описанной. Находясь в атмосфере принятия, она продвинулась в процессе своего развития далеко вперед от второй стадии.

Надеюсь, этот пример показывает, как индивид, будучи принимаемым, в процессе развития становится все более и более свободным и подвижным в данной области личностных смыслов. Возможно, это также покажет, что процесс все увеличивающегося движения развертывается не за минуты и часы, а

за недели или месяцы. Продвижение идет скачками, то немного отступая, то останавливаясь, когда оно захватывает более широкую область смыслов, но в конечном счете оно идет дальше.

Шестая стадия

Если я смог передать диапазон и качество увеличивающейся освобожденности чувств, переживания и истолкования опыта, характерных для предыдущих стадий, тогда можно приступить к рассмотрению следующей стадии, которая, согласно наблюдениям, является весьма критической. Разрешите посмотреть, могу ли я раскрыть ее характерные качества так, как я их понимаю.

Если клиент, как и раньше, полностью принимается в отношениях с терапистом, то за характеристиками пятой стадии следует очень отличающаяся от нее и часто драматичная шестая стадия. Она имеет следующие отличительные черты:

Прежде застрявшее чувство, движение, которое было заблокировано, на этой стадии переживается непосредственно.

Чувство течет, выявляя свое полное качество.

Чувство в настоящем переживается сразу, непосредственно во всем его богатстве.

Принимается непосредственность переживания и чувство, составляющее его содержание. Клиент его не страшится, он его не отрицает и не борется с ним.

В этих высказываниях была сделана попытка описать различные аспекты того, что в реальности отличается ясностью и определенностью. Чтобы полностью раскрыть сущность этой стадии, необходимо было бы предъявить записанные на пленку примеры, но я постараюсь проиллюстрировать эту стадию на одном примере. Довольно-таки пространный отрывок из восьмидесятой беседы с молодым человеком может показать вам, как клиент входит в шестую стадию.

Пример: «Я могу даже представить себе, что я мог бы проявлять какую-то нежную заботу о себе... Однако как я могу быть нежным, заботиться о *себе*, когда *Я* и *Себе* — это одно и то же? Тем не менее, я могу так ясно чувствовать это... Вы знаете, как заботятся о ребенке. Вы хотите дать ему и это, и то... Я легко могу увидеть эти цели, касающиеся кого-то другого... но я никогда не смогу воспринять их для... себя, сделать это для себя, вы понимаете. Возможно ли, что я хочу действительно заботиться о себе и сделать это главной целью своей жизни? Это значит, что я должен иметь дело с целым миром, как будто бы я был попечителем самого лелеемого и желанного предмета обладания, что этот *Я* был между этим драгоценным *Меня*, о котором я хотел заботиться, и целым миром... Это почти так же, как если бы я *любил* себя... вы знаете... это странно... но это правда».

Терапист: «Кажется, это странная мысль. Почему это будет значить “Я бы встретил мир так, как будто частично моя основная обязанность — заботиться об этом драгоценном индивиде, который и есть *Меня*... кого я люблю”».

Клиент: «Кого я люблю — к тому я чувствую такую *близость*. Вот так штука! Вот и еще одно *странное чувство*».

Терапист: «Это прямо кажется сверхъестественным».

Клиент: «Ага. Но оно как-то близко к цели. Эта мысль о том, что я люблю себя и забочусь о себе. (*Глаза клиента увлажняются.*) Это очень хорошая мысль,.. очень хорошая».

Запись бесед помогла бы выявить тот факт, что здесь мы видим чувство, которое до этого никогда не переживалось, оно прочувствовано клиентом непосредственно в тот же момент. Это чувство, которое протекает до своего полного завершения, без торможения. Клиент принимает свое переживание и не делает никаких попыток отстранить это чувство или отрицать его.

Клиент субъективно живет в этом опыте, а не просто проявляет свои чувства к нему.

В своих *словах* клиент может достаточно отстраниться от своего опыта, чтобы проявить свои чувства к нему, как в выше данном примере; однако из записи видно, что слова находятся на периферии переживания опыта, которое протекает внутри него и в котором он живет. Наилучшим образом это передано его словами: «Вот так штука! Вот и еще одно *странное* чувство».

Я как объект имеет тенденцию к исчезновению.

Я в этот момент и есть это чувство. Это — бытие в данный момент, *Я* мало осознается как объект, но в основном осознается с помощью возвращающегося к *Я*, рефлексивного осознания, как его называет Сартр. *Я* субъективно находится в моменте существования и не является предметом восприятия.

Переживание на этой стадии является реальным процессом.

Пример: один клиент, приближающийся к этой стадии, говорит, что он чувствует испуг, источником которого являются его тайные мысли. Он продолжает: «Бабочки — это мысли, наиболее близкие к поверхности. Под ними течет более глубокий поток. Я чувствую себя очень отдаленным от всего этого. Более глубокий поток похож на большой косяк рыбы, плывущий у самой поверхности воды. А сам я, сидя с зажатой в одной руке удочкой, на леске которой вместо крючка прицеплена загнутая булавка, другой рукой пытаюсь отыскать крючок получше и одновременно наблюдаю, как некоторые рыбы буквально выскакивают из воды. Мне приходит в голову мысль нырнуть. Это меня пугает. Я ловлю себя на мысли, что я сам хочу быть одной из этих рыб».

Терапист: «Вы хотите быть там, внизу, так же плавая».

Хотя этот клиент еще не полностью переживает свои чувства в виде процесса и поэтому не совсем является примером шестой стадии континуума, он так ясно предвидит это, что его описание имеет тот же смысл.

Другой характеристикой этой стадии является сопровождающее ее физиологическое расслабление.

Часто наблюдается влага в глазах, слезы, мускульное расслабление. Нередко встречаются и другие физиологические сопутствующие признаки. Я бы

предположил, что в это мгновение, если бы провести измерения, было бы обнаружено улучшение кровообращения и проводимости нервных импульсов. Пример «естественной» природы всех этих ощущений приведен в следующем отрывке.

Пример: клиент, молодой человек, выразил желание, чтобы его родители либо умерли, либо как бы исчезли: «Это похоже на желание, чтобы они куда-то делись или никогда и не были... И мне так стыдно, потому что потом они зовут меня, и вот я иду... Дерг! Они как-то еще сильны. Я не знаю. Есть какая-то пуповина — я могу почти чувствовать ее. Дерг!» (*И он жестом показывает, как его дергают за пупок.*)

Терапист: «Они действительно держат тебя за пуповину».

Клиент: «Удивительно, как реально это чувствуется... Это ощущение как бы жжения, и, когда они говорят то, что меня волнует, я чувствую это вот здесь (*показывает*). Я никогда об этом так не думал».

Терапист: «Когда ваши отношения нарушаются, вы чувствуете, будто ваша пуповина натягивается».

Клиент: «Ага. Именно так, где-то в животе. Трудно определить, что именно я чувствую».

Из этого отрывка ясно, что клиент живет в потоке чувства зависимости от своих родителей. Однако было бы совершенно неверно сказать, что он это воспринимает. Он — в этом чувстве, переживая его как напряжение своей пуповины.

На этой стадии внутренняя коммуникация относительно свободна и не заблокирована.

Мне кажется, это хорошо отражено в данных примерах. Конечно, фраза «внутренняя коммуникация» уже не совсем правильна, так как примеры показывают, что критическим является момент интеграции, когда коммуникация между различными внутренними центрами уже не является необходимой, потому что они вместе становятся *одним* целым.

Активно переживается несоответствие между опытом и его осознанием, пока оно не переходит в соответствие. Относящиеся к опыту личностные конструкты растворяются в этом моменте переживания, и клиент чувствует, что он независим от предыдущих устойчивых связей структур.

Мне кажется, что эти две характеристики будут более понятны из последующего примера. У молодого человека возникла трудность, когда он подходил близко к описанию неизвестного чувства: «Я почти уверен, какое это чувство... оно таково: я прожил большую часть моей жизни, испытывая страх перед чем-то». Он рассказывает, что его профессиональная деятельность должна как раз дать ему немного безопасности и «небольшой мирок», где он мог бы чувствовать себя в безопасности. «Вы понимаете... — продолжает он, — по той же причине (*пауза*) я как бы разрешил ему просочиться. Но я также связал его с вами и с нашими с вами отношениями, но я чувствую лишь одно — страх, что это все

уйдет. (*Его тон изменяется, он входит в свое чувство.*) Не *разрешите* ли вы мне это иметь? Мне кажется, что я *нуждаюсь* в этом. Я буду таким одиноким и испуганным без этого».

Терапист: «Г-м-м, г-м-м... Разрешите мне уцепиться за это, потому что иначе мне будет очень трудно. Это какая-то мольба, да?»

Клиент: «У меня такое чувство — это как бы просящий маленький мальчик. Это жест мольбы». (*Складывает руки, как на молитве.*)

Терапист: «Вы сложили руки как бы в мольбе».

Клиент: «Ага, верно: «Не сделаете ли вы это для меня?» Так? Но это ужасно! Кто, я? Молить о чем-то?.. Это... это чувство, которое я вообще никогда ясно не осознавал (*пауза*). Это какое-то смешанное чувство. С одной стороны, мне кажется, это чудесное чувство — рождение нового. Каждый раз это меня изумляет. И в то же время я чувствую испуг, как неоднократно было в прошлом. (*Слезы.*) Я просто не знаю себя. Вот здесь вдруг появляется что-то, чего я никогда не осознавал, будто я стал таким, *каким* хотел быть».

Здесь мы видим полное переживание своего просящего состояния, яркое осознание несоответствия между переживанием и представлением о себе. Однако это переживание несоответствия существует в момент его исчезновения. Начиная с настоящего момента, он является человеком, который чувствует мольбу так же, как и многие другие чувства. Когда в этом моменте растворяется его предыдущее понимание себя, он чувствует, что освободился от своего предшествующего внутреннего мира — ощущение одновременно и чудесное, и пугающее.

Момент полного чувствования становится ясным и определенным объектом для обозначения.

Приведенные примеры показывают, что клиент часто не совсем осознает, что «поразило» его в эти моменты. Однако это не кажется столь важным, потому что к этому событию как целостности, референту, если нужно, можно возвратиться снова и снова. Мольба, чувство «любви к себе», которые присутствуют в этих примерах, могут оказаться не точно такими, какими они описаны. Они, однако, являются четкими объектами для обозначения, к которым клиент может возвращаться до тех пор, пока не поймет, что они собой представляют. Возможно, это чисто физиологические явления, основание сознательной жизни, к которому клиент может возвратиться для исследования. Гендлин привлек мое внимание к этому важному свойству переживания как референта. На этой основе он пытается расширить психологическую теорию[8].

Дифференциация переживания является четкой и имеет основу.

Поскольку каждый из этих моментов является референтом, особой целостностью, он не смешивается с чем-либо другим. На этой основе и по этому поводу возникает процесс четкой дифференциации.

---

[8] См.: *Gendlin E.* Experiencing and the Creation of Meaning (tentative title). Glencoe, Ill.: Free Press (in Press). Especially. Chap. 7.

На этой стадии нет ни внешних, ни внутренних проблем. Клиент субъективно живет какой-то частью своей проблемы. Она не является объектом.

Я думаю, очевидно, было бы неправильно сказать, будто в каждом из этих примеров клиент переживает свою проблему как внутреннюю или как внешнюю. Необходимо указать, что он ушел вперед и в процессе чувствования находится очень далеко от восприятия проблемы как чего-то внешнего. Наиболее правильно, вероятно, сказать, что он не воспринимает свою проблему, а просто живет какой-то частью этой проблемы, осознанно ее принимая.

Я так надолго остановился на шестой стадии континуума, потому что считаю ее критической. Мои наблюдения показывают, что эти моменты непосредственно принятого полнокровного переживания в некотором смысле являются почти необратимыми. Приведенные примеры говорят о том, что мои наблюдения и гипотезы верны; если клиенты будут испытывать подобные переживания, то эти переживания будут обязательно осознаны. Это и нежная забота о себе, связь пуповины, которая делает его частью родителей, или зависимость маленького мальчика, молящего о чем-то, — в каждом случае по-разному у каждого клиента. И мимоходом я отмечу, что, если переживание полностью осознано, полностью принято, с ним можно совладать, как с любой другой реальностью.

Седьмая стадия

В тех сферах, в которых клиент уже достиг шестой стадии, полное принятие его терапистом больше не является необходимым, хотя оно, вероятно, еще полезно. Однако из-за того, что шестая стадия обычно необратима, часто кажется, что клиент не нуждается при переходе на седьмую, последнюю стадию в помощи тераписта. Эта стадия часто наступает как во время психотерапевтических отношений, так и вне их; клиенты скорее рассказывают о ней, чем переживают ее на сеансе. Я постараюсь описать из наблюдений несколько свойств этой стадии.

Новые чувства переживаются во всем многообразии деталей немедленно, как в психотерапевтических отношениях, так и вне их.

Переживание таких чувств используется в качестве вполне определенного объекта для обозначения.

Клиент совершенно сознательно старается использовать эти референты, чтобы более четко и дифференцированно узнать — кто он, чего хочет, каковы его наклонности. Это верно, даже если чувства неприятны или пугающи.

Наблюдается растущее и длительное ощущение принадлежности чувств, принятых клиентом, а также имеющее основу доверие к процессу, происходящему в нем.

Это доверие первоначально не к идущим процессам осознания, а скорее к целостному организмическому процессу. Один клиент описывает, как выглядит переживание, характерное для шестой стадии, используя понятия, типичные для седьмой стадии.

«Здесь, в психотерапии, самое важное — сидеть и говорить: “Вот что меня беспокоит” — и затем флиртовать с этим некоторое время до тех пор, пока что-то не выжмется на волне сильной эмоции, — и дело закончено, все выглядит по-другому. Даже тогда я не могу точно сказать, что же случилось. Я только выставил что-то, потряс им и убрал обратно, и когда я это сделал, то почувствовал себя лучше. Это немного раздражает, потому что я бы хотел точно знать, что же происходит... Это удивительно, так как кажется, что я ничего и не делаю, за исключением того, что бываю настороже и хватаю мысль, когда она проходит мимо... И я задаюсь вопросом: что мне с этим делать, если мне все ясно? У этого нет никаких устройств, с помощью которых можно что-то регулировать, или еще чего-нибудь. Только поговори об этом некоторое время и отпусти. И видимо, это все, что здесь есть. У меня остается какое-то неудовлетворенное чувство — чувство, что я ничего не достиг. Это было достигнуто без моего понимания или согласия... Дело в том, что я не уверен в качестве переделки, потому что я не смог ее увидеть и проверить... Все, что я могу делать, так это наблюдать факты. Я стал смотреть на вещи несколько по-другому: проявляю гораздо меньше беспокойства и стал намного активнее. В целом дела мои улучшились, я очень доволен тем, как они пошли. Но я чувствую себя как бы зрителем». Через несколько минут после этого довольно-таки неохотного принятия происходящего в нем процесса он добавляет:

«Мне кажется, что работа идет лучше, когда мое сознание занято лишь фактами, а их анализ идет сам по себе, без внимания сознания».

Переживание почти не связано структурой и стало процессом, т.е. ситуация переживается и толкуется как новая, а не как бывшая в прошлом.

Пример, приведенный при описании шестой стадии, предполагает то качество, которое я пытаюсь объяснить. Другой пример из совсем другой области связан с клиентом, который в последующей беседе объясняет новое качество, появившееся у него в творческой работе. Обычно он следовал определенному порядку: «Вы начинаете с начала и затем равномерно идете до конца». Сейчас он осознает, что сам процесс изменился: «Когда я работаю над чем-то, представление о нем проявляется как скрытое изображение, как при проявлении фотографии. Оно не начинается с одного края, заполняя все пространство. Оно выходит *все сразу*. Сначала вы видите неясное очертание и спрашиваете себя, что это будет; затем постепенно то там, то здесь проглядывают очертания, и очень скоро все становится ясным — все сразу». Очевидно, что клиент не только стал доверять этому процессу, но и переживает его таким, каков он есть, а не с помощью понятий прошлого опыта.

«Я» становится все более субъективным рефлексивным осознанием внутреннего опыта. «Я» гораздо реже выступает как воспринимаемый объект и гораздо чаще как что-то, чувствуемое как процесс.

Можно привести пример из той же беседы с клиентом, которая цитировалась ранее. Здесь из-за того, что он говорит о своем опыте после психотерапии,

он снова осознает себя как объект, но ясно, что это не характеризует его каждодневный опыт. После рассказа о многих изменениях в себе он говорит: «На самом деле до сегодняшнего вечера я не связывал все это с психотерапией... (*Шутливо.*) Вот здорово! Может быть, что-то действительно происходит. Потому что моя жизнь с тех пор стала другой. Продуктивность моей работы поднялась. Моя уверенность в себе увеличилась. Я стал смелым в ситуациях, которых раньше старался бы избежать. А также я стал гораздо менее наглым в ситуациях, в которых до этого я был бы просто несносен». Ясно, что только впоследствии он реально осознал, каков он был раньше.

Личностные конструкты получают другое вероятное истолкование, их значимость проверяется в последующем опыте, но даже в этом случае они достаточно свободны.

Клиент описывает, как изменились такие конструкты ближе к концу психотерапии. «Я не знаю, что изменилось, но я определенно чувствую себя по-другому, когда смотрю на свое детство... и враждебность, которую я чувствовала к моей матери и отцу, частично испарилась. Чувство их осуждения изменилось на принятие того факта, что мои родители делали многое, что мне не нравилось. Но у меня возникло чувство как бы заинтересованного волнения, что ли... вот здорово... сейчас, когда я обнаруживаю, что было неправильно, я могу что-то сделать... исправить их ошибки». Здесь резко изменилось истолкование клиентом опыта, связанного с родителями.

Другой пример можно взять из беседы с клиентом, который всегда чувствовал, что должен угождать людям: «Я способен увидеть, как это будет выглядеть... когда не имеет значения, если я вам не угождаю... что угождение вам или неугождение — это вовсе не имеет для меня значения. Если бы я мог прямо сказать это людям... вы знаете... мысль о том, чтобы просто что-то сказать и не думать, угожу я или нет... О Боже! Ты можешь сказать почти *все*, что угодно, но это правда, вы знаете». И немного позже он с недоверием задает вопрос, явно обращенный к себе самому: «Вы имеете в виду, что если я буду на самом деле тем, кем, я чувствую, на самом деле являюсь, то это нормально?» Клиент борется за новое истолкование некоторых главных сторон своего опыта.

Внутренняя коммуникация становится недвусмысленной, чувства имеют соответствующее им обозначение, для новых чувств вводятся новые обозначения.

Клиент чувствует, что может выбрать новые способы существования.

Поскольку все стороны опыта доступны для осознания, выбор становится правильным и эффективным. В данном примере клиент как раз начинает это сознавать: «Я стараюсь выбрать такую манеру разговора, чтобы не бояться говорить. Возможно, хороший способ это сделать — думать вслух. Но у меня так много мыслей, что я не смог бы все их высказать вслух. Но возможно, я мог бы позволить себе выражать с помощью речи мои настоящие мысли, вместо того чтобы болтать попусту». Здесь клиент чувствует возможность эффективного выбора.

Другой клиент приходит, чтобы рассказать о своем споре с женой: «Я не злился на себя. У меня не было ненависти к себе, я только понял, что веду себя как ребенок, причем делаю это осознанно».

Довольно сложно найти примеры к седьмой стадии, так как достигают ее полностью немногие клиенты. Разрешите мне кратко суммировать качества этой стадии континуума.

Когда индивид в процессе изменения доходит до седьмой стадии, он находится в новом измерении. На этой стадии клиент включает качества движения, потока, изменчивости в каждый аспект своей психической жизни, и это становится ее примечательной характеристикой. Он живет в потоке своих чувств, осознавая и принимая их, а также веря в них. У него постоянно изменяются способы истолкования опыта, поскольку его личностные конструкты изменяются с каждым новым событием жизни. По своей природе его переживание — это процесс. В каждой новой ситуации испытываются новые чувства, которые истолковываются по-новому. Истолкование чувств на основе прошлого опыта происходит лишь тогда, когда новый опыт похож на прошлый. Клиент переживает чувства непосредственно, зная в то же время, что он переживает. Он ценит точность дифференциации чувств и личностных смыслов своего опыта. Внутренняя коммуникация между различными аспектами его *Я* не заблокирована. Он свободно раскрывает себя в общении с другими, и это не стереотипные, а личные отношения. Он осознает себя, но не как объект, это скорее направленное на себя осознание, субъективное проживание течения жизни. Он воспринимает себя как ответственного за свои проблемы. Он на самом деле чувствует, что полностью отвечает за свою жизнь во всех ее текущих аспектах. Он живет полной жизнью в своем *Я* как постоянно текущем и изменяющемся процессе.

Несколько вопросов относительно континуума этого процесса

Разрешите мне предвосхитить несколько вопросов, которые могут быть заданы в связи с процессом, который я старался описать.

Является ли он именно *тем* процессом, с помощью которого происходят изменения личности, или это лишь один из многих видов изменений? Этого я не знаю. Возможно, имеется несколько видов процессов изменения личности. Я бы только уточнил, что это, кажется, тот процесс, который начинается, когда индивид ощущает, что его полностью принимают.

Приложим ли этот процесс к психотерапиям различных видов или он имеет место только при одной психотерапевтической ориентации? До тех пор, пока у нас не будет еще записей с другими видами психотерапии, на этот вопрос невозможно ответить. Однако я бы выдвинул гипотезу, что, вероятно, при психотерапевтических подходах, придающих большое значение когнитивному аспекту

опыта и малое — эмоциональному, начинают действовать совершенно другие процессы изменения.

Каждый ли согласился бы с тем, что это желаемый процесс изменения, что он движется в правильных направлениях? Я думаю, нет. Мне кажется, некоторые люди не считают текучесть ценным качеством. Суждения такого рода зависят от социальных ценностей, которые должны определяться индивидами и культурами. Этого процесса изменения можно легко избежать с помощью сокращения или отказа от тех взаимоотношений, в которых индивид полностью принимается таким, каков он есть.

Является ли изменение в этом континууме быстрым? Мои наблюдения говорят о противоположном. Моя интерпретация работы Киртнера[9] (несколько отличная от его интерпретации) заключается в том, что клиент, возможно, начинает психотерапию, будучи приблизительно на второй стадии, и заканчивает ее на четвертой стадии. Причем и клиент, и терапист получают взаимное удовлетворение достигнутым прогрессом. Почти невозможно себе представить, что клиент, находящийся на первой стадии, может дойти до полной седьмой стадии. Если бы это действительно произошло, то заняло бы годы.

Правильно ли сгруппированы качества, описывающие каждую стадию? Я уверен, что я не один раз ошибался в своих наблюдениях. Я также задаю себе вопрос, какие важные качества были опущены. Я также спрашиваю себя, не могли ли различные элементы континуума быть описаны более экономно. На все вопросы такого рода могут быть даны ответы из опыта психотерапии, если различные исследователи будут считать, что гипотезы, выдвинутые мною, имеют достоинства.

Заключение

Я постарался представить в виде незрелых, предварительных набросков течение процесса изменений личности, происходящего, когда клиент ощущает, что его принимают таким, каков он есть. Этот процесс состоит из нескольких волокон, которые вначале разделены, а затем, по мере продолжения процесса, становятся нераздельным целым.

Этот процесс включает в себя освобождение чувств. На начальном этапе континуума они описываются как отдаленные, не принадлежащие человеку и не имеющие места в настоящем. Затем они представляются как объекты в настоящем, принадлежащие индивиду. Потом они описываются как чувства, которыми индивид владеет, и называются тем словом, которое наиболее точно выражает непосредственное переживание. Еще дальше по шкале они переживаются и выражаются в непосредственном настоящем времени, причем страх

[9] См.: *Kirtner W. L., Cartwright D.S.* Success and failure in clientcentered therapy as a function of initial in-therapy behavior // J. Consult. Psychol. 1958. Vol. 22. P. 329–333.

перед процессом развития уменьшается. Также на этой стадии чувства, которые ранее отвергались сознанием, проникают в него, переживаются, и индивид чувствует, что владеет ими. На самом высоком уровне континуума характерной для индивида становится жизнь в процессе переживания постоянно меняющегося потока чувств.

Этот процесс связан с изменениями в том, как происходит переживание. Континуум начинается со статичности, в которой индивид очень отдален от своего переживания и не способен пользоваться его скрытым смыслом или обозначать его. Переживание обязательно должно отойти в прошлое, чтобы в нем можно было найти смысл и истолковать настоящее с помощью смысла, обнаруженного в прошлом. От отдаленности по отношению к переживанию индивид движется к признанию переживания как волнующего его процесса, происходящего внутри него. Переживание для клиента постепенно становится все более им принимаемым, внутренним объектом для обозначения смыслов, оно понимается все более верно. И наконец, клиент способен жить свободно, принимая себя в текущем потоке переживания, спокойно используя его в качестве главного референта своего поведения.

Этот процесс связан с переходом от несоответствия к соответствию. Континуум начинается с максимума несоответствия, совершенно не осознаваемого индивидом. Через стадии, где клиент все более четко осознает противоречия и несоответствия, существующие внутри него, он движется к их переживанию в непосредственном настоящем. И таким образом, они постепенно исчезают. В верхней части континуума обычно никогда не бывает более чем временного несоответствия между переживанием и его осознанием, так как человеку не нужно защищаться от пугающих сторон его опыта.

Этот процесс связан с изменением в способе, с помощью которого и благодаря которому человек может и хочет сообщать о себе в атмосфере принятия. Континуум начинается с полного нежелания раскрыть самому себе свое *Я* как обогащенное и изменяющееся осознание внутреннего опыта, в дальнейшем это легко происходит, когда индивид хочет это сделать.

Этот процесс связан с ослаблением действия когнитивных схем переживания. От застывшего толкования опыта, который воспринимается как внешние факты, клиент движется к развивающимся, свободно изменяющимся толкованиям смысла опыта, к структурам, которые изменяются после каждого нового опыта.

Имеется и изменение отношения индивида к своим проблемам. На одном конце континуума проблемы не узнаются и нет желания их изменить. Постепенно появляется осознание, что проблемы существуют. На более поздней стадии имеется осознание, что индивид способствовал возникновению этих проблем, что они не возникли откуда-то извне. Все возрастает чувство личной ответственности за решение этих проблем. Еще дальше по шкале континуума находится проживание или переживание каких-то аспектов этих проблем. Человек субъек-

тивно живет своими проблемами, чувствуя ответственность за то, что он сделал для их развития.

Наблюдаются также изменения в том, как индивид относится к другим людям. На одном конце шкалы континуума индивид избегает тесных отношений, которые воспринимаются им как опасные. На другом конце шкалы континуума он живет открыто и свободно, будучи в различных отношениях с терапистом и другими людьми, управляя своим поведением в этих отношениях на основе непосредственных переживаний.

В общем процесс движется от статичности, где все элементы и нити различимы по отдельности, к текучим пиковым моментам психотерапии, в которой все эти нити нераздельно сплетаются вместе. В новом переживании с его непосредственностью настоящего момента чувство и познание переплетаются, *Я* субъективно присутствует в опыте, волевой акт — это просто субъективное следование гармоничному балансу организма. Таким образом, когда процесс достигает этой стадии, человек становится единым движением, единым течением. Он изменился, но что кажется наиболее важным, он стал интегрированным процессом изменений.

Р. Мэй

[Экзистенциальный подход в психологии и психотерапии]*

Экзистенциализм означает сосредоточение на *существовании* личности; это акцент на человеческом бытии в том виде, в котором оно *проявляется, становится.* Слово «существование» («existence») пришло от корня *ex-sistere,* означавшего буквально «выделяться, появляться». Традиционно в западной культуре «существование» противопоставляют «сущности»; последняя подчеркивает принципы, истину, логические законы и т.д., которые предполагаются расположенными над любым данным существованием. Пытаясь разделить реальность на отдельные части и сформулировать абстрактные законы каждой из этих частей, западная наука все более и более становилась «сущностной» по своему характеру; математика — это основная, чистая форма этого сущностного подхода. В психологии попытки рассмотреть человеческое бытие в терминах сил, побуждений (драйвов), условных рефлексов и т.п. иллюстрируют сущностный подход.

Акцентирование сущности было доминирующим в западной мысли и науке — при небольшом числе ярких исключений, таких, как Сократ, Августин и Паскаль, — приблизительно до середины прошлого века. «Пик» был достигнут: наиболее систематическое и полное выражение «сущностный подход» получил в гегелевском панрационализме, который был попыткой объять всю реальность системой концепций, идентифицирующих реальность с абстрактной мыслью. Как раз против Гегеля так энергично выступали Кьеркегор, а позднее — Ницше (читателю, который хочет проследить историческое развитие этой проблемы более детально, рекомендуем первую главу сборника «Экзистенция»).

Но за несколько десятилетий, прошедших после второй мировой войны, статус экзистенциального подхода поднялся от «приемного ребенка» западной культуры до доминантной позиции в центре западного искусства, литературы,

---

* Экзистенциальная психология / Ред. Р. Мэй. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 13–15, 20–22, 32–36.

теологии и философии. Это было сделано параллельно с новым направлением развития в науке, особенно в физике Бора и Гейзенберга.

Крайняя степень выраженности экзистенциальной позиции обнаруживается в утверждении Ж.-П. Сартра о том, что только в той мере, в которой мы подтверждаем свое существование, мы обладаем какой-либо сущностью, т.е. «существование предшествует сущности». Это и есть основная причина, по которой Сартр настаивал на выводе: «Мы сами — наш выбор».

Моя личная позиция, как, впрочем, и позиция большинства психологов, признающих ценность экзистенциальной революции, не является такой крайней, как позиция Сартра. «Сущности» не должны быть исключены — они предполагаются в логических, математических формах, других взглядах на истину, не зависящих от индивидуальных решений и причуд. Но нельзя сказать, что вы сможете адекватно описать или понять бытие другого человека или любого другого живого организма на «сущностной» основе. Для бытия другого человека нет таких понятий, как истина и реальность без его участия в них, сознавания их и наличия какого-либо отношения к ним. В любой момент психотерапевтической работы можно продемонстрировать, что только истина, которая ожила, стала больше, чем просто абстрактной идеей, которая «чувствуется на кончиках пальцев», только такая истина, которая подлинно переживается на всех уровнях бытия, включая то, что мы называем подсознательным и бессознательным и не забывая об элементах сознательного принятия решения и ответственности, — только такая истина имеет возможность изменить человеческое бытие.

Поэтому экзистенциальный подход в психологии не отрицает истинности подходов, основанных на обусловливании формулировок драйвов, изучении дискретных механизмов и так далее. Он только придерживается того взгляда, что на этой основе вы никогда не сможете объяснить и понять бытия живого человека. Когда образ человека, предположения о нем основываются исключительно на таких методах, это ни к чему хорошему не приводит. Вот этот «закон» в действии: чем более точно и всесторонне вы можете описать данный механизм, тем больше вы упускаете из виду существующую личность. Чем более четко и точно вы определите силы и драйвы, тем больше вы будете говорить об абстракциях, а не о существовании, бытии живущего человека. В жизни человек (не загипнотизированный или ради эксперимента не введенный посредством наркотиков либо каким-либо иным способом в искусственное состояние в лабораторных условиях, при которых элементы принятия решения или ответственности за собственное существование временно аннулируются) всегда выходит за пределы данного механизма и всегда использует драйвы и силы уникальным способом. Разница только в том, рассматривать ли «личность в терминах механизма» или «механизм в терминах личности». Экзистенциальный подход твердо выбирает последнее. И придерживается того мнения, что первый может быть включен в последний.

Правда, термин «экзистенциальный» в наши дни сомнителен и запутан и ассоциируется с движением битников как одна крайность, и с изотерическими, непереводимыми немецкими философскими концепциями как другая. Правда также, что это движение собирает вокруг себя фанатиков, от которых не свободны ни экзистенциальная психология, ни психиатрия. Я часто спрашиваю себя, не стал ли этот термин настолько неопределенным, что его уже невозможно использовать. Но термин «экзистенция» действительно имеет важное историческое значение, обрисованное ранее, и, возможно, поэтому может и должен быть сохранен от искажающих интерпретаций.

В психологии и психиатрии этот термин означает *установку,* особый подход к человеческому бытию, а не специальную школу или группу. Сомневаюсь, имеет ли смысл говорить об «экзистенциальном психологе или психотерапевте» в противовес другим школам; это не система терапии, а установка по отношению к терапии; не набор новых техник, а интерес к пониманию структуры человеческого бытия и его переживаний, который должен предшествовать всем техникам. Поэтому имеет смысл сказать, если я буду правильно понят, что любой психотерапевт является экзистенциальным в той мере, в какой он хороший терапевт, т.е. насколько он оказывается способным воспринять пациента в его реальности и характеризуется способами понимания и присутствия, которые будут описаны ниже. <...>

С этим настроением я в течение нескольких лет как практикующий терапевт и как человек, обучающий терапевтов, задумывался над одним и тем же вопросом: насколько часто интерес и стремление понять пациента в терминах механизмов, которыми управляется поведение, блокируют понимание того, что человек действительно переживает. Вот, например, пациентка миссис Хатчинс <...>, которая пришла ко мне в первый раз, жительница пригорода лет 35, старающаяся произвести впечатление уравновешенной и умудренной опытом. Но трудно не заметить в ее глазах какого-то ужаса испуганного животного или потерявшегося ребенка. Я знаю от специалистов по неврологии, обследовавших ее, что ее главной проблемой является истерическая напряженность гортани, вследствие которой она может говорить только с непрекращающейся хрипотой. По ее результатам, полученным с помощью теста Роршаха, я выдвинул гипотезу, что она всю свою жизнь ощущала то, что можно выразить следующей фразой: «Если я скажу, что я действительно чувствую, то буду отвергнута; в таких условиях лучше не говорить ничего». В течение первого часа работы с ней я также получил несколько намеков на то, *почему* развилась ее проблема, так как она рассказала мне об авторитарном отношении к ней ее матери и бабушки и о том, *как* она училась твердо избегать разглашения любых своих секретов.

Но если уж я терапевт, я буду в основном задумываться над тем, *почему* и *как* возникла эта проблема, я пойму все, кроме *самого важного момента — существующей личности*. Действительно, у меня будет все, кроме единственного настоящего источника данных, имеющихся у меня, а именно, — это бытие человека, эту сей-

час возникающую, становящуюся, «строящую мир» личность, которую отметил бы экзистенциальный психолог, находясь в одной комнате со мной.

Как раз здесь *феноменология* — первая стадия в экзистенциально-психологическом движении — для многих из нас будет полезным прорывом. Феноменология пытается принимать феномен как данное. Это дисциплинирующая попытка очистить мысли от предположений, которые так часто являются причиной восприятия нами в пациенте только собственных теорий и догм собственных систем, попытка взамен этого испытать феномен в своей реальной целостности. Это установка открытости и готовности слушать — аспекты искусства слушать в психотерапии, которое считается обычно само собой разумеющимся и кажется очень простым, но является чрезвычайно сложным.

Заметьте, что мы написали *пережить* феномен, а не *наблюдать;* мы должны быть в состоянии понять настолько глубоко, насколько возможно то, что пациент общается на множестве разных уровней; это включает не только слова, которые он произносит, но и выражения его лица, жесты, расстояние от нас, на котором он находится, различные чувства, которые он будет испытывать, которые искусно обращены к терапевту и будут служить ему в качестве опорных точек, даже если пациент, в конце концов, не сможет их точно вербализовать. Всегда существует много сублимируемых коммуникаций на нижележащих уровнях, которые как пациент, так и терапевт могут осознать в данный момент. Эти идеи указывают на спорную область в терапии, в которой трудней всего чему-нибудь научить и что-либо сделать, но от нее нельзя спрятаться, и поэтому она так важна — это возвышенная, эмпатийная, «телепатическая» коммуникация. В эту область мы не будем углубляться; я хотел бы только сказать, что переживание коммуникаций пациента на множестве разных уровней одновременно является одним из аспектов того, что экзистенциальные психиатры, такие, как Бинсвангер, называют *присутствием*.

Феноменология нуждается в «установке дисциплинирующей наивности», [утверждал] Роберт Мак-Леод. Комментируя эту фразу, Альберт Вэллек добавил свою: «способность критически испытать на опыте». По моему мнению, человек не может слушать какие-либо слова или даже обращать на что-то внимание без каких-то общих понятий, конструктов в собственной голове, посредством которых он слышит, благодаря которым он ориентирует сам себя в мире в данный момент. Важные для трудного приобретения объективности термины «дисциплинировать» в высказывании Мак-Леода и «критично» в комментарии Вэллека, которых я цитировал, — означают, что, пока у любого человека, для того чтобы слушать, должны быть конструкты, задача терапевта сделать свои собственные конструкты достаточно гибкими, чтобы он мог слушать в терминах пациента и слышать на языке пациента. <...>

Разрешите мне предложить далее несколько принципов, которые, как мне кажется, необходимо включить в науку как руководящие и как основу в психотерапию. Во-первых, наука должна быть релевантна к различным характери-

стикам того, что мы пытаемся понять, в данном случае — человеческое бытие. Она должна быть релевантна, таким образом, тем отличительным качествам и характеристикам, которые и составляют человеческое бытие именно как *человеческое,* составляют самость именно как самость, характеристикам, без которых бытие не будет тем, каковым оно на самом деле является, а именно, человеческим бытием.

Второй руководящий принцип находится в оппозиции к предположению, господствующему в традиционной науке, что мы объясняем более комплексные вещи через более простые. Это в основном взято из модели эволюции: строение и деятельность организмов, находящихся выше на эволюционной шкале, объясняется по этим законам. Но это только половина истины. Такая же истина в том, что, когда появляются новые уровни комплекса (такие, как самосознание у человека), они становятся решающими для нашего понимания всех предыдущих. В этом смысле *простое может быть понято и объяснено только в терминах более общего.* Этот момент чрезвычайно важен для психологии и обсуждается ниже более подробно вместе с темой самосознания.

Третий фундаментальный принцип состоит в том, что основная единица изучения в психотерапии — не «проблема», с которой пришел пациент, например, импотенция; или паттерн, например, невротический паттерн садомазохизма; или диагностическая категория заболевания, например, истерия или фобия и т.д. Наша единица изучения скорее — *существо-вание-двух-личностей-в-мире, в мире, представленным в данный момент комнатой терапевта.* Это позволяет быть уверенным в том, что пациент принес с собой все свои проблемы, «болезни», свою историю и все остальное, потому что все это составляет неотделимую его часть; но важно ясно понимать, что только один факт реален в данный момент, что он создает в кабинете консультанта некий мир, и в контексте этого мира может возникнуть понимание его бытия-в-собственном-мире. Этот мир и его понимание есть именно то, в чем соединяются две личности, пациента и терапевта. <...>

Существует несколько областей, в которых экзистенциальный подход добавил новые измерения в обычные психологические исследования, о которых я упомяну не только в качестве иллюстрации того, что этот подход пытается сделать, но в качестве тем, которые могут заинтересовать студентов при дальнейшем изучении и исследовании.

Прежде всего экзистенциалисты делают акцент на *волю и решение.* Одним из основных вкладов Фрейда является прорыв сквозь тщетность и самообман викторианской «силы воли» как способности, благодаря которой наши предки «принимали решения» и подсознательно направляли свою жизнь по пути, который им предлагала культура. Фрейд открыл обширные области, в которых поведение и мотивы детерминируются бессознательными убеждениями, драйвами, страхами, прошлым опытом и так далее. Он был совершенно точен в диагностике болезненной стороны викторианской «силы воли».

Но наряду с этими акцентами происходил неизбежный подрыв авторитета функций воли и решения как таковых, и также неизбежное появление акцента на понимании человека как детерминированного, ведомого, «живущего бессознательным», как Фрейд, соглашаясь со словами Гродека, излагал это. Это стало некой всеобъемлющей тенденцией, почти болезнью в середине XX века, видеть себя пассивным, считать себя продуктом сокрушительного воздействия экономических сил (как это параллельно Фрейду продемонстрировал Маркс с помощью блестящего анализа на социально-экономическом уровне). В последние годы эта тенденция получила подкрепление в форме убеждения человека в том, что он беспомощная жертва науки в виде атомной бомбы, относительно использования которой обычный человек чувствует себя неспособным что-либо сделать. Основная суть «невроза» современного человека в том, что он не чувствует себя в полной мере ответственным, в истощении его воли и решимости. И этот недостаток воли больше, чем просто этическая проблема: современный человек убежден в том, что, даже если он *действительно* напряжет свою «волю», это ничего не изменит.

Такой взгляд противоречит тем тенденциям, которые экзистенциалисты, подобные Кьеркегору и Ницше, сделали своей сильнейшей и наиболее убежденной позицией. В свете такой ситуации, характеризуемой сломленной волей современного человека, становятся понятны экзистенциальные акценты Шопенгауэра с его миром как «волей и представлением», Бергсона с его *«elan vital»* (сила жизни), Уильяма Джеймса с его «волей к вере».

Протест экзистенциалистов был сильным, временами отчаянным (как у Ницше), временами благородным и очень смелым (как в движении сопротивления Камю и Сартра), даже если многим наблюдателям он казался неэффективным против надвигающейся лавы конформизма, коллективизма и роботизации человека. Основная декламация экзистенциалистов такова: независимо от того, насколько могущественные силы влияют на человеческое существование, человек способен *узнать,* что его жизнь детерминирована, и тем самым изменить свое отношение к собственной судьбе. Важно не упустить, что сила человека в способности занять определенную позицию, принять конкретное решение, не важно, каким бы незначительным оно ни было. Поэтому они придерживаются мнения, что человеческое существование состоит в конечном итоге из свободы. Хайдеггер идет еще дальше (в одном очаровательном эссе) — он определяет истину как свободу. Тиллих красиво выразил это следующим образом:

> Человек по-настоящему становится человеком только в момент принятия решения.

Эта точка зрения тесным образом связана с психологией и психотерапией. В целом, в нашей академической психологии имеет место тенденция принятия этой точки зрения, хотя отдельные психологи в своей работе предпочитают иметь дело лишь с тем, что поддается определению и может быть понято в детер-

министских конструкциях. Такое ограничение восприятия, конечно, неизбежно ведет к попытке подстроить человека под тот образ, который мы видим.

В психоанализе и психотерапии эта проблема стоит еще острее, так что избегать ее далее невозможно, теория и процесс психоанализа и большинства других форм терапии играют на руку склонности пациента к пассивности. Как еще в 20-х годах заметили Отто Ранк и Вильгельм Райх, некоторые принципы психоанализа сами по себе подрывают его жизненность и не только обедняют реальность, с которой психоанализ связан, но и ослабляют возможность и желание пациента меняться. Во времена расцвета психоанализа, когда открытие «бессознательного» имело очевидно «шокирующее значение», эта проблема была не столь явной; в любом случае у истерических пациентов, ставших основным материалом для работ Фрейда на этапе формирования его идей, действительно существовала особая динамика, которую можно было определить как «подавляемое либидо», стремящееся к выражению. Но сейчас, когда большинство пациентов в той или иной форме оказываются «одержимыми», когда все знают об эдиповом комплексе, когда наши пациенты говорят о сексе так свободно, что это шокировало бы любого пациента Фрейда (а именно, разговор о сексе, вероятно, является легчайшим способом избежать реального *принятия решения* в любви и сексуальных отношениях), проблема подрыва авторитета воли и принятия решения не может избегаться и далее. «Навязчивое действие», проблема, которая всегда оставалась непокоренной и неразрешенной в контексте классического психоанализа, на мой взгляд, тесно связана с дилеммой воли и принятия решения.

Другие формы психотерапии тоже не избежали дилеммы психоанализа; а именно того, что процесс психотерапии заключает в себе тенденции, которые позволяют пациенту уклониться от принятия решений. Само определение «пациент» предполагает это! И речь не только о тех элементах психотерапии, которые автоматически дают поддержку пациенту, но и о тенденции возлагать ответственность за возникающие у человека проблемы на кого или что угодно, только не на него самого. Уверен, терапевты всех школ и направлений рано или поздно осознают, что пациент должен самостоятельно принимать некоторые решения, учиться брать на себя некоторую ответственность; но теория и техники большинства видов психотерапии построены на прямо противоположных предпосылках.

Экзистенциальный подход в психологии и психотерапии придерживается мнения, что мы не можем доверить волю и решения случаю, надеясь, что в конечном итоге с пациентом «что-то произойдет» и он вдруг станет принимать решения, или придет к самостоятельному принятию решений от скуки или от ощущения, что терапевт (как благосклонный родитель) одобрит его поведение, если он совершит такие и такие шаги. Экзистенциальный подход вернул волю и решение в центр картины. Совсем не в смысле «свободная воля против детерминизма» — эта идея умерла и похоронена. И не отрицая того, что Фрейд

описал как бессознательный опыт. Эти детерминистские факторы, конечно, учитываются. Экзистенциалисты, которые много сделали в области познания «ограниченности» и ограничений человека, конечно же, знают об этом. Однако они придерживаются мнения, что, *обнаруживая и изучая те силы, которые детерминируют его жизнь, пациент в той или иной мере обретает некую ориентацию и, таким образом, оказывается вовлеченным в некоторый выбор, неважно, каким незначительным бы ни казался этот выбор, испытывает некое чувство свободы, пусть даже еле уловимое.* Экзистенциальная установка в психотерапии вовсе не «толкает» пациента к принятию решения; на самом деле я убежден, что, только осознав тот факт, что пациент обладает силой воли и способностью принимать решения, терапевт сможет избежать подталкивания пациента в каком-либо направлении. С этой точки зрения самосознание само по себе — осознание личностью, того, что безбрежный, насыщенный, многообразный поток опыта — это *его собственный* опыт, — неизбежно несет в себе элемент решения.

Безусловно, мы применяем термины «воля» и «принятие решения» не только по отношению к исключительно жизненно важным решениям, эти слова имеют более широкое значение. И хотя осознание включает в себя элементы принятия решения (например, акт выбора того, чем вы собираетесь заняться), мы не идентифицируем эти понятия. Принятие решения содержит некоторые элементы, которые не только не детерминированы внешней ситуацией, но даже не *представлены* в ней; решение включает некий элемент скачка, фактор случайности, некое движение *Я* в направлении, которое нельзя было предсказать. Зрелое человеческое бытие (т.е. не являющееся жестко ограниченным и детерминированным невротическим компульсивным паттерном) — это когда человек готов принять новое направление, новое «решение» в той новой точке, в которой он обнаруживает себя. «Новым положением», о котором я говорю, может быть также простая, незамысловатая и не потрясающая мир <...> любая новая идея, которую я нахожу для себя забавной, или новое воспоминание, которое неожиданно возникает в случайной на вид цепочке свободных ассоциаций. Таким образом, я думаю, что процесс принятия решения, обсуждаемый нами, присутствует в любом акте сознания.

Заинтересованные студенты обнаружат много материала под рукой для изучения этой проблемы, несмотря на то, что сегодня его существует очень немного в специальной психологической литературе. Возможность для изучения и исследования покажется бесконечной и чарующей.

В. Франкл

[Логотерапия]*

От психотерапии к логотерапии

Мы не можем обсуждать психотерапию, не принимая за исходную точку психоанализ и индивидуальную психологию — две великие психотерапевтические системы, созданные соответственно Фрейдом и Адлером. История психотерапии не может трактоваться независимо от их трудов, которые являются в лучшем смысле этого слова «историческими», — но историческими также и в том отношении, что Фрейд и Адлер уже принадлежат истории, последующее развитие оставило их далеко позади. Итак, хотя часто бывает необходимо выходить за рамки психоанализа или индивидуальной психологии, нам вновь и вновь приходится обращаться к доктринам этих двух школ. Штекель удачно определил положение дел, когда он заметил, проясняя свое отношение к Фрейду, что карлик, стоящий на плечах гиганта, может видеть дальше, чем сам гигант. <...>

Выражение «глубинная психология» сегодня весьма популярно. Но напрашивается вопрос, не пора ли исследовать человеческое существование, даже в психотерапии, во всем его многоуровневом пространстве; исследовать не только его глубины, но и высоты тоже. Поступая таким образом, мы намеренно выходим не только за пределы физического, но и психического также, и включаем в сферу исследования реальность того, что мы будем называть в этой книге «духовными аспектами человека». Этим термином — *Geist* по-немецки — мы обозначаем ядро личности.

До сих пор психотерапия уделяла слишком мало внимания духовной сущности человека. Ибо целью психотерапии должна быть актуализация предельных возможностей человека, реализация его латентных ценностей соответственно афоризму Гете, который может быть принят как максима психотерапии:

---

* *Франкл В.* Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997. С. 27—48, 135—149, 266—273.

Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы трактуем их, как если бы они были таковы, какими они должны быть, мы помогаем им стать такими, какими они способны стать.

Помимо различий во взглядах на природу человека и в истолкованиях психической болезни очевидно, что психоанализ и индивидуальная психология различаются также и целями, которые они ставят перед собой. Здесь, однако, мы имеем дело не с чистой противоположностью, но с последовательными стадиями — и мы полагаем, что конечная стадия еще не достигнута.

Позвольте нам рассмотреть философские цели, которые — сознательно или бессознательно редко признаваемые, но имплицитно содержащиеся — лежат в основе психоанализа. Чего хочет, в конечном счете, достичь психоанализ при лечении неврозов? Его провозглашаемой целью является помощь пациенту в достижении компромисса между требованиями бессознательного, с одной стороны, и требованиями реальности — с другой. Он стремится адаптировать индивида с его личными драйвами к внешнему миру, примирить его с реальностью. Этот «принцип реальности» часто предписывает полное отречение от некоторых драйвов.

В отличие от этого, индивидуальная психология провозглашает более глубокую цель. Не ограничиваясь просто приспособлением, она требует от пациента смелости преобразования реальности: *должен Ид* она противопоставляет *хочу Эго*. Но мы должны теперь задаться вопросом, сводится ли все только к этим целям; не является ли допустимым и даже необходимым прорыв в другое измерение, чтобы представить истинную картину целостной психо-физико-духовной сущности человека. Лишь тогда мы будем в состоянии помочь страдающей человеческой личности довериться нам и, доверяя нам, достичь своей целостности и здоровья.

Это последнее требование мы рассматриваем как исполнение. Между преобразованием внешней жизни и внутренней реализацией индивида существует фундаментальное различие. Если формирование жизни — геометрическая величина, то реализация жизни — величина векторная. Она направлена к ценностным потенциалам каждой индивидуальной человеческой личности. Именно реализация этих ценностных потенциалов и составляет сущность жизни.

Чтобы пояснить эти различия на примере, давайте вообразим молодого человека, который вырос в условиях бедности и, следовательно, всевозможных ограничений. Представим себе, что, вместо того чтобы смириться с ограничениями и лишениями данного положения и приспосабливаться к ним, он противопоставляет свою личную волю внешнему миру и так «преобразует» свою жизнь, что он может, скажем, продолжить свое образование и получить профессию. Предположим далее, что он, следуя своим способностям и склонностям, изучает медицину и становится врачом. Он получает соблазнительное предложение — занять выгодный пост, который обеспечит ему также весьма выгодную частную практику. Здесь перед ним открывается возможность овла-

деть жизнью и добиться материально богатого существования. Но предположим также, что талант этого молодого человека относится к специальной области его профессии, от которой ему придется отказаться, если он примет предложенный выгодный пост. Такой выбор обеспечит ему роскошную успешную жизнь, но воспрепятствует его внутренней реализации. Он может стать преуспевающим, состоятельным человеком и фактически занять завидное положение — может иметь собственный дом, дорогую машину и позволить себе всевозможную роскошь. Но если такой человек задумается над своим положением, он увидит, что его жизнь пошла как-то наперекос. Встретив другого человека, который отказался от богатства и всех с ним связанных удовольствий и остался верен своему истинному призванию, наш молодой человек вынужден будет признаться самому себе словами Геббеля:

Человек, каким я стал, приветствует с грустью человека, каким я мог бы быть.

С другой стороны, мы легко можем вообразить нашего молодого человека отказавшимся от блестящей светской карьеры, от всего, что она дает человеку, посвятившим себя избранной сфере деятельности и таким образом нашедшим смысл своей жизни. Его внутренняя реализация проистекала бы из выполнения именно того, что он, только он, смог бы делать лучше всего. С этой точки зрения скромный провинциальный врач, прочно укорененный в своей местности, может быть выше многих из его преуспевающих столичных коллег. Аналогично, теоретик, работающий в какой-нибудь отдаленной области науки, может приносить больше пользы, чем многие из более активных специалистов, которые находятся «в центре жизни», ведя, как утверждается, борьбу против смерти. Ибо на всех фронтах, где наука ведет борьбу против неизвестного, теоретик может выполнять уникальную и незаменимую работу, каким бы малым ни был его участок фронта. И в этой уникальности его личного достижения ни один человек не может его заменить. Он нашел свое место, занял его и тем самым реализовал себя.

Таким образом, можно полагать, что мы обнаружили пробел в науке психотерапии, пустое пространство, которое ожидает заполнения. Ибо мы показали, что психотерапия, как она понималась до сих пор, нуждается в том, чтобы ее дополнили процедурой, которая оперирует за пределами эдипового комплекса и комплекса неполноценности или, в более общей формулировке, — за пределами динамики аффектов вообще. Недостает такой формы психотерапии, которая проникала бы глубже динамики аффектов, вскрывая за психическим страданием невротика его духовную борьбу. Таким образом, речь здесь идет о психотерапии в духовных терминах.

Психотерапия зародилась, когда впервые была сделана попытка отыскать за физическими симптомами их психические причины, иначе говоря, раскрыть их психогенезис. Теперь, однако, должен быть сделан следующий шаг: мы должны посмотреть за психогенезис, глубже динамики аффектов при неврозе с тем,

чтобы обнаружить страдание человеческого духа и постараться облегчить это страдание. Мы вполне осознаем, что, поступая подобным образом, доктор принимает позицию, чреватую большими осложнениями, связанными с проблемой ценностей. Как только он начинает проводить «психотерапию в духовных терминах», его собственная философия с необходимостью выступает на передний план, в то время как раньше она оставалась скрытой за его ролью доктора. Раньше единственным философским принципом, связанным с его профессией, было само собой разумеющееся утверждение ценности здоровья. Этот руководящий в деятельности врача принцип всегда принимался как самоочевидный. Ему достаточно сослаться на мандат, выданный ему обществом. В конце концов, он и обосновался в своем офисе именно для того, чтобы сохранять людям здоровье.

Род психотерапии, который мы постулировали, — психотерапии, включающей духовный элемент, — содержит скрытые трудности и опасности. Мы рассмотрим их позже, особенно опасность навязывания пациенту личной философии доктора. Это важнейший вопрос, от которого зависит вся структура нашей новой психотерапии. До тех пор, пока этот вопрос остается открытым, мы не можем выводить нашу новую психотерапию за рамки теории. Доказать ее необходимость еще недостаточно, мы должны также доказать ее практическую применимость и полезность. Мы должны привести достаточные основания для введения духовного (а не только психического) элемента в работу с пациентами. И если наша критика «ортодоксальной» психотерапии должна быть вполне скрупулезной, нам необходимо показать место, которое в психотерапии должны занимать ценностные суждения. Но эта часть нашей задачи подлежит рассмотрению [далее]. Мы уже отмечали наличие ценностного суждения во всех видах лечения, а именно имплицитно присутствующий моральный принцип утверждения здоровья. Позвольте нам теперь обратиться к ценностным суждениям под углом зрения «почему» и «как» и рассмотреть уже не их необходимость вообще, но те земные, повседневные случаи, когда мы чувствуем потребность в них с особенной силой.

Практика действительно подтверждает наше сделанное ранее дедуктивное заключение о реально недостающем духовном элементе в психотерапии. Психотерапевт ежедневно и ежечасно в своей работе сталкивается с философскими вопросами, для трактовки которых вся его «оснащенность», обеспечиваемая «чистой» психотерапией, оказывается неадекватной.

Каждый психотерапевт знает, как часто в ходе его психиатрической работы возникает вопрос о смысле жизни. Нам мало помогает знание о том, что у пациента чувство бесполезности и «философское» отчаяние развивались тем или иным образом. Неважно, что мы можем раскрыть чувство неполноценности, ставшее источником его духовного страдания; неважно, что мы можем «проследить» пессимистический взгляд пациента на жизнь и свести его к определенным комплексам и даже убедить его, что его пессимизм происходит от того-то и того-то — фактически мы ведем разговор только вокруг да около проблемы пациента.

Мы не достигаем ее центральной точки и в этом отношении не отличаемся от доктора, который, совершенно избегая любого психотерапевтического подхода, удовлетворяется физическим лечением и предписанием транквилизаторов. Сколь мудрым по контрасту представляется классическое изречение: лечите душу, и телу будут не нужны лекарства.

С нашей точки зрения, все такие медицинские подходы в случае внутренних философских конфликтов пациента сводятся к разговорам с пациентом по поводу различной трактовки одного и того же с претензией на научность.

Что здесь необходимо, так это честное взаимодействие с пациентом. Мы не должны уклоняться от дискуссии, но обязаны вступать в нее со всей искренностью. Мы должны анализировать эти вопросы по их существу, в ценностном контексте. Наш пациент имеет право требовать, чтобы выдвигаемые им идеи трактовались на философском уровне. Рассматривая его аргументы, мы должны со всей честностью входить в эти проблемы и отклонять любые искушения обойти их, воспользовавшись, например, предпосылками, извлекаемыми из биологии или, может быть, из социологии. Философский вопрос нельзя трактовать, поворачивая дискуссию к патологическим корням, из которых он берет начало, или намекая на болезненные следствия философского размышления. Это только уклонение от проблемы. Даже только ради философской честности мы должны сражаться, пользуясь тем же самым оружием. Доктор не должен лечить транквилизаторами отчаяние человека, который пытается разрешить духовные проблемы. Скорее он должен с помощью «психотерапии в духовных терминах» попытаться дать пациенту духовную опору, обеспечить ему некий духовный якорь спасения.

Это особенно целесообразно в нашей трактовке типично «невротического» мировоззрения. Предположим, что мировоззрение пациента окажется валидным. В этом случае мы совершили бы серьезную ошибку, пытаясь его опровергать, ибо нельзя полагать, что мировоззрение невротика непременно будет неверным просто потому, что его носителем является невротик. Однако может оказаться, что мировоззрение пациента ошибочно. В этом случае его корректировка потребовала бы не психотерапевтических методов. Мы можем определить ситуацию следующим образом: если пациент прав, психотерапия не нужна, так как валидное мировоззрение коррекции с нашей стороны не требует. С другой стороны, если пациент неправ, психотерапия невозможна — искаженное мировоззрение не может быть выправлено психотерапией. Следовательно, в отношении духовных проблем психотерапия в ее старых рамках оказывается неадекватной. Она не только неадекватна, но и некомпетентна — в том смысле, что эти проблемы не относятся к ее сфере.

Как мы видели, психотерапия не располагает достаточными возможностями для того, чтобы заниматься психической реальностью в ее целостности. В наибольшей степени эта недостаточность связана с ее некомпетентностью в плане обращения с духовной реальностью в ее собственном, самостоятельном кон-

тексте. Такая психотерапия не только превышает свои полномочия, трактуя мировоззрение индивида как «невротический» феномен; она вообще заходит слишком далеко, конструируя теории патологического происхождения любого мировоззрения.

Философская структура не является обязательно продуктом болезненной психики ее создателя. Мы не имеем права заключать из психической болезни личности, создавшей определенное мировоззрение, что его философия непременно будет неадекватной. Мы должны еще ее опровергнуть. Только после этого мы можем заняться «психогенезисом» его «идеологии» и постараться понять ее в контексте его личной биографии. Следовательно, не остается места для психопатологии или психотерапии мировоззрения. Самое большее, что здесь возможно, это психопатология или психотерапия создателя мировоззрения, живой личности, в сознании которой данное мировоззрение сформировалось. И совершенно очевидно, что никакая психопатология не дает оснований для оценки валидности или невалидности мировоззрения (Аллерс). Непозволительно делать утверждения относительно конкретного философского вопроса; они должны ограничиваться личностью философа. Стандарты, с которыми работает психопатология, «здоровье — болезнь» являются релевантными только в отношении человека, но не того, что он производит. То, что мы формулируем психопатологическое суждение о личности, следовательно, не освобождает нас от необходимости понять его мировоззрение и определить его адекватность или неадекватность. Повторим еще раз: психическое здоровье или болезнь носителя мировоззрения не предрешает его правильность или неправильность. Дважды два равняется четырем, даже если это суждение высказывает параноик. Наша оценка идей не зависит от психического происхождения этих идей.

Вся проблема обусловливается обманчивостью психологизма; именно так мы называем псевдонаучную процедуру, которая стремится анализировать каждый акт на предмет его психического происхождения и на основании этого оценивать, валидно или невалидно его содержание. Такой подход осужден на неудачу изначально. Было бы философским дилетантизмом, например, исключать существование божественного существа на том основании, что идея Бога возникла из страха примитивного человека перед могущественными природными силами. Равным образом было бы неправильным оценивать произведение искусства, исходя из факта, что художник создавал его, скажем, в психотической фазе его жизни. Нельзя допускать, чтобы индивидуальное или социальное злоупотребление затемняло наш взгляд на само произведение. Отрицать валидность и ценность художественного творения или религиозного переживания просто потому, что они были использованы индивидом для его собственных невротических целей или культурой для ее собственных декадентских целей, значило бы выплескивать из таза ребенка вместе с водой. Такой критический метод напоминает человека, который, увидев аиста, воскликнул: «Ну и ну! А я думал, что аистов не бывает». Потому только, что аист получил «вторичное»

использование в качестве существа, приносящего маленьких детей в известном мифе нянек и кормилиц, мы должны считать, что сама птица не существует?

Все это не означает отрицания того, что идеи обусловливаются психологически, биологически и социологически. «Обусловлены», но не «детерминированы». <...>

Хотя бы только ради исследовательских целей, следовательно, мы должны продолжать утверждать, что психотерапия как таковая выходит за границы своей компетенции в трактовке философских вопросов, ибо, как мы показали, специальные категории психопатологии — а именно «здоровье» и «болезнь» — не имеют отношения к истине или валидности идей. Как только психотерапия пытается высказывать суждение в этом отношении, она моментально впадает в ошибку психологизма. Если, следовательно, мы хотим бороться с психологистическими отклонениями существующей психотерапии и отразить их опасные вторжения, необходимо дополнить психотерапию новой процедурой. В области философии психологизм был преодолен критическими методами феноменологии; в области психотерапии психологизм должен быть теперь преодолен с помощью метода, который мы будем называть логотерапией. Логотерапии ставится задача, которую мы описали как «психотерапию в духовных терминах». Логотерапия должна дополнить психотерапию; т.е. она должна заполнить пустоту, о которой мы упоминали. С использованием логотерапии мы имеем необходимое оснащение для трактовки философских вопросов в их собственной системе отсчета и можем предпринять объективное обсуждение духовных мучений человека, страдающего психическими расстройствами.

Логотерапия не может и по природе вещей не ставит своей целью заменить психотерапию, но лишь дополняет ее (и то лишь в особых случаях). *De facto* ее цели не являются новыми, а ее подход практиковался и ранее, обычно неосознанно. Однако мы здесь проверяем возможность применения логотерапии *de jure* и стремимся определить, в каких случаях и в какой степени она желательна. В целях прояснения мы должны исследовать вопрос методически и, прежде всего, отделить логотерапевтические факторы от психотерапевтических. Это должно быть сделано в целях анализа, но, поступая таким образом, мы не должны забывать, что в психиатрической практике оба фактора неразрывно связаны друг с другом; они, так сказать, сливаются один с другим в работе с пациентом. В конечном счете, интересы психотерапии и логотерапии, а именно психические и духовные аспекты человека, представляют неделимое единство.

В принципе, однако, приходится признать тот факт, что духовные и психические аспекты человека должны рассматриваться по отдельности; они представляют сферы существенно различные. Ошибка психологизма состоит в произвольной подмене одной ориентации другой. Психологизм ведет к смещению оснований дискуссии. Избежать этого в области психотерапевтического лечения и таким образом окончательно очистить психотерапию от психологизма — цель и реальная задача логотерапии.

Здесь, в заключении этой главы, мы хотели бы обратить психологизм против него самого и нанести ему поражение его же собственным оружием. Повернув острие пики, мы хотим применить методы психологизма к нему самому, исследуя его собственный психогенезис, т.е. лежащие в его основе мотивы. Какова же его скрытая основная установка, его тайная тенденция? Наш ответ таков: тенденция к обесцениванию. В любом данном случае его усилия оценить интеллектуальное содержание психических актов в действительности оказываются усилиями, направленными на его обесценивание. Он всегда стремится демаскировать. Он избегает любых вопросов о валидности — в религии, в художественной или даже научной областях — посредством уклонения от области содержания к области действия. Таким образом, психологизм в конечном счете бежит от сложности вопросов, требующих познания, и задач, требующих решения; он бежит от реальностей и возможностей существования.

Повсюду психологизм не видит ничего, кроме масок, настаивая, что за этими масками находятся всегда только невротические мотивы. Искусство есть, по его утверждению, в конечном счете, не что иное, как бегство от жизни или от любви. Религия — это просто страх примитивного человека перед космическими силами. Все духовные творения оказываются «просто» сублимациями либидо или, в других случаях, компенсациями чувства неполноценности или средствами для достижения чувства безопасности. Великие творцы в области духа оказываются просто невротиками. Будучи проведенными через такой курс «разоблачения» психологизмом, мы можем с полным удовлетворением заявить, что Гете или Августин, например, были «реально только» невротиками. Такой подход не видит явлений такими, какими они существуют в реальности, и потому реально не видит ничего. Если какое-то явление в одно время выступало в качестве маски или где-то служило средством для достижения какой-то цели, то разве оно навсегда становится маской или не представляет ничего иного, кроме средства для достижения цели? Разве никогда не бывает ничего непосредственного, генуинного, оригинального? <...>

«Разоблачающая» психотерапия, подобно любому психологизму, избегает заниматься проблемами философской и научной валидности. Например, один психоаналитик в ходе частной дискуссии атаковал непсихоаналитическое мнение другого психотерапевта и осудил его, утверждая, что оно было обусловлено «комплексами» его оппонента. Когда ему заметили, что использование данного непсихоаналитического метода привело к излечению пациента, он заявил, что «излечение» было на самом деле еще одним из симптомов пациента. Посредством подобного рассуждения можно избежать любой объективной дискуссии и научных дебатов.

Психологизм, таким образом, является излюбленным убежищем тех, кому присуща тенденция к обесцениванию. Но, на наш взгляд, психологизм представляет частный аспект более общего феномена, состоящего в следующем: конец девятнадцатого и начало двадцатого столетия полностью исказили образ

человека акцентированием многочисленных ограничений, налагаемых на него и делающих его якобы беспомощным. Человека стали представлять как ограниченного биологическими, психологическими и социологическими факторами. Внутренне присущая человеку свобода, которая сохраняется вопреки всем этим ограничениям, свобода духа вопреки природе осталась незамеченной. И, однако же, именно эта свобода является тем, что составляет подлинную сущность человека. Таким образом, наряду с психологизмом мы получили также биологизм и социологизм[1], которые все вместе соучаствовали в создании карикатуры на человека. Вполне естественно, что в ходе интеллектуальной истории сформировалась реакция на эту натуралистическую позицию. Представители этой контрпозиции привлекли внимание к фундаментальным факторам человеческого бытия; они акцентировали свободу человека перед лицом препятствий, создаваемых природой. Неудивительно, что главный фактор — способность быть ответственным — наконец был возвращен в центр нашего поля зрения. Другой основной фактор — способность быть сознательным — явился, по крайней мере, тем, что не могло быть проигнорировано психологизмом.

Заслугой экзистенциальной философии является то, что она провозгласила существование человека как форму бытия sui generis[2]. Так, например, Ясперс называет бытие человека бытием «решающим»: оно не есть нечто, что просто «есть», но есть нечто такое, что сначала решает, «что оно такое». Это утверждение подчеркивает факт, который, в общем, давно понимался, хотя и не всегда принимался. И только после того, как он был признан, этическое суждение о поведении человека стало вообще возможным. Потому что, когда человек противопоставляет себя ограничениям природы, когда он «занимает позицию» по отношению к ним, когда он перестает покорно и слепо подчиняться ограничениям, налагаемым биологическим (раса), социологическим (класс) или психологическим (характерологический тип) факторами, — только тогда его можно оценивать с точки зрения морали. Смысл понятий, подобных понятиям достоинства и вины, появляется или пропадает в зависимости от нашей веры в подлинную способность человека не просто принимать как судьбой поставленные границы все вышеупомянутые ограничения, но вместо этого рассматривать их как вызов ему самому формировать свою судьбу и свою жизнь.

Таким образом, человек, принадлежащий к данной нации, очевидно, не имеет тем самым ни вины, ни заслуги. Его вина началась бы только в том случае, например, когда он не культивировал бы в себе специальные таланты данной нации, или не содействовал бы развитию национальных культурных ценностей; в то время как он имел бы заслуги, если бы он преодолевал в себе опреде-

---

[1] Генеалогия всех этих идеологий такова: отец психологизма, биологизма и социологизма — натурализм. От так называемой инцестуозной связи между биологизмом и социологизмом происходит коллективный биологизм. Другим аспектом коллективного биологизма является расизм.

[2] Своего рода, своеобразный (*лат.*).

ленные характерологические слабости своей нации в процессе сознательного самообразования. И, однако, сколь много людей впадает в ошибку, используя недостатки своей нации для оправдания своих собственных недостатков. Они вызывают в памяти анекдот о Дюма-сыне, которому одна знатная дама как-то заметила: «Вас, должно быть, огорчает, что Ваш отец ведет такую распущенную жизнь?». На что молодой Дюма ответил: «О нет, отчего же? Хотя он не может служить мне примером, он служит великолепным извинением для меня». Было бы лучше, если бы сын воспринимал отца как предостережение. И все же разве не является обычным для людей гордиться национальными добродетелями, не принимая личного участия в развитии этих добродетелей? То, за что личность не может быть ответственной, не может быть основанием ни для похвалы, ни для порицания ее. Такая позиция занимает центральное место в западной мысли с эпохи классических философов и, определенно, с возникновения иудаизма и христианства. В резком и сознательном противопоставлении к языческому мышлению здесь утверждается, что человека можно оценивать этически лишь при условии, что человек свободен решать и действовать ответственно; он не может быть морально судим, когда он не свободен. <...>

От светской исповеди к медицинскому служению

В первой части мы стремились показать, что психотерапия нуждается в дополнении, что терапия должна быть расширена посредством включения духовной сферы. Данный раздел посвящен рассмотрению возможности достижения этой цели.

Парацельс говорил:

> И это-то жалкое создание, не знающее и не понимающее философии, называет себя врачом.

Теперь мы должны задаться вопросом, правомочен ли врач, который чувствует себя немножко философом, позволять своим философским взглядам влиять на процесс лечения.

В нашей первой главе мы представили ведущие принципы логотерапии, которая центрируется на человеческой ответственности, и показали необходимость экзистенциального анализа, как анализа существования в терминах ответственности. Экзистенциальный анализ делает главный акцент на все включающей качественной задаче существования. Он делает основой человеческого существования глубокое чувство ответственности и тем самым запускает внутренний процесс, терапевтическую ценность которого мы уже обсуждали.

Путь от логотерапии к экзистенциальному анализу лежит у нас позади. В определенном пункте логотерапия перешла в экзистенциальный анализ. Те-

перь возникает вопрос, должен ли и может ли психотерапевт переходить за этот пункт.

Целью психотерапии, особенно психоанализа, являлась светская исповедь; целью логотерапии, особенно экзистенциального анализа, является медицинское служение.

Это утверждение нельзя понимать превратно. Медицинское служение не ставит целью замещение религии или даже психотерапии — такой, какой она была до сих пор. Скорее, как мы уже говорили, оно должно выступать в качестве дополнения. Мы ничего не хотим сказать и ничего не могли бы предложить религиозному человеку, который обретает уверенность в таинстве его метафизики. Но особая проблема возникает, когда явно нерелигиозный человек обращается к своему врачу, потому что он жаждет получить ответ на вопросы, которые глубоко волнуют его.

Если в таком случае утверждалось бы, что медицинское служение предлагается как суррогат религии, то мы могли бы лишь возразить, что наши намерения весьма далеки от этого. Когда мы практикуем логотерапию или экзистенциальный анализ, мы являемся врачами и хотим оставаться ими. Мы и не думаем соперничать с духовенством. Но мы стремимся расширить сферу медицинской активности и использовать полные возможности медицинского лечения. Теперь мы должны показать, что возможности этого рода существуют, и продемонстрировать, каким образом они могут быть использованы.

Психотерапевтическое значение исповеди было предметом многочисленных исследований. В общем консультировании, так же как и в психиатрическом лечении, было более чем достаточно доказано, что простой разговор по поводу личной проблемы приносит пациенту подлинное терапевтическое облегчение. То, что мы говорили <...> в связи с терапией тревоги и обсессивного невроза о пользе для пациента объективизации его симптомов и достижения перспективы в отношении к ним, остается верным и для обговаривания вещей в общем, для переработки психологических конфликтов в разговоре с другим человеком. Поделиться своими заботами означает буквально разделить их, разделить их пополам.

Психоаналитики говорят о «компульсии исповедоваться», подразумевая, что желание выговориться само по себе является симптомом. С односторонней психоаналитической точки зрения, компульсия исповеди с необходимостью видится симптомом скорее, чем, по антитезе О. Шварца, — «достижением». Но потребность в исповеди вовсе не обязательно приписывать невротическому состоянию; она может также быть моральным достижением, как показывает следующий случай.

Пациентка была направлена к психиатру, так как страдала сильным страхом заболеть сифилисом. Выяснилось, что она страдала общей невротической ипохондрией. Она ошибочно интерпретировала невралгические боли как признаки инфекции. В контексте того, что мы знали о невротической ипохондрии,

сифилисофобия может рассматриваться как специфическое выражение чувства вины, связанного с сексуальным вопросом. Но в данном случае у пациентки не было подобных чувств. Правда, она действительно стала жертвой насилия, но была достаточно разумной, чтобы не испытывать чувства вины по поводу этого единичного сексуального переживания. Ее чувство вины было связано с другим аспектом этой истории: с тем, что она не рассказала мужу об этом инциденте. Здесь она опять-таки была разумной; она глубоко любила своего мужа и хотела щадить его чувства, так как знала его как человека весьма ревнивого. Ее компульсивное стремление к исповеди отнюдь не было симптомом. Поэтому оно не было доступно обычным психотерапевтическим интерпретациям; здесь требовались логотерапевтическис методы обсуждения на фактическом материале, принятия моральных вопросов в контексте ценностей.

Действительно, компульсия к исповеди быстро исчезла с того момента, как пациентка поняла, что в этом конкретном случае ее продолжительное молчание было ее обязательством в отношении ее любви к мужу. Она осознала, что не было никакой необходимости исповедоваться, так как можно исповедоваться только в отношении вины, а она чувствовала себя свободной от какой бы то ни было реальной вины. Более того, здесь мы видим аналогию случаю, упоминавшемуся в другой связи, — она могла бы создать совершенно неверное впечатление у своего подозрительного мужа и обмануть его посредством истины. Эта пациентка, таким образом, могла быть убеждена лишь тогда, когда была убеждена ее совесть. А ее совесть была нарушена не самим по себе сексуальным инцидентом, но лишь в отношении к сомнительной моральной обязанности исповеди.

В движении от логотерапии через экзистенциальный анализ к медицинскому служению мы все больше занимаемся такими экзистенциальными и духовными проблемами, которых психотерапия никогда полностью избежать не могла. Как только логотерапия приступает к «психотерапии в духовных терминах», она сразу же наталкивается на вопросы ценностей и вступает на пограничную территорию медицины.

Обычная психотерапия удовлетворяется тем, что делает человека «свободным от» психических и физических нарушений или трудностей и расширением сферы *Эго* относительно сферы *Оно*. Как логотерапия, так и экзистенциальный анализ стремятся сделать людей свободными в другом и более основном смысле: «свободными для» того, чтобы принять свою ответственность на самих себя. Следовательно, они продвигаются в том направлении, где проходит водораздел не между психикой и телом, но между психикой и духом. Здесь с необходимостью возникает проблема и опасность перехода этой границы.

Любая медицинская практика предполагает ценность сохранения или восстановление здоровья. Как мы говорили раньше, ценностные проблемы медицинской практики обостряются лишь в связи с эутаназией или предотвращением суицида, или с решением о проведении особенно опасных операций, когда человеческое существование ставится на карту. Но не может быть медицинской

практики, не затронутой ценностями или этическими принципами. Та область медицины, которую мы называем психотерапией, всегда практически занималась и логотерапией и, следовательно, осуществляла некий род медицинского служения.

Мы должны быть готовы ответить на вопрос, «из каких оснований и от чьего имени» (Принцхорн) мы вторгаемся в философию, в духовные проблемы, в область духовных ценностей. Это — проблема философской честности. Для врача, привыкшего мыслить в терминах методологических проблем, понятно, что обоснованность медицинского служения зависит от ответа на этот вопрос.

Гиппократ говорил, что врач, являющийся также и философом, подобен богам. Но в нашем стремлении вводить философские вопросы — там, где они релевантны, — в медицинскую практику мы не имеем намерения соперничать с духовенством. Мы просто хотим использовать возможности медицины в максимальной степени, исследовать область медицины до самых крайних ее границ. Необходимо пойти на риск, и наше предприятие может быть объявлено опасной затеей. На каждом шагу доктор в своем кабинете сталкивается с ценностными суждениями. Мы не можем спокойно обойти их; мы вынуждены вновь и вновь занимать определенную позицию.

Возникает вопрос: полномочен ли лечащий врач занимать такую позицию, а может быть, это даже является его обязанностью? Или, может быть, более разумным и более соответствующим его долгу было бы избегать того, чтобы занимать подобную позицию? Допустимо ли для него влиять на решения пациента? Не означает ли это вторжения в частную, личную зону человеческого духа? Не приведет ли это воздействие к бездумному и произвольному наложению его собственных личных взглядов на сознание пациента? Хотя Гиппократ говорил: «Следует вносить философию в медицину и медицину в философию», не обязаны ли мы, тем не менее, спросить самих себя, не означает ли это, что врач вносит в свою профессиональную деятельность нечто совершенно чуждое его функциям? Не превышает ли он свои полномочия, обсуждая философские вопросы с пациентом, который ему доверяется и который верит в него?

Эта проблема не возникает в деятельности священников и других представителей духовенства, в чьи обязанности входит обсуждать вопросы веры и философические взгляды и которые обладают полномочиями проповедовать руководящие принципы. Задача становится равно легкой для доктора, которому посчастливилось соединять в себе качества врача и духовного лица и который обсуждает вопросы веры или ценностей с пациентом одной с ним веры. То же самое верно для доктора, чьи ценности определяются выданным ему государством мандатом и чьей задачей является способствовать благосостоянию этого государства. Но любой другой врач сталкивается с дилеммой — особенно психотерапевт, который, с одной стороны, не может действовать, игнорируя ценностные суждения, а с другой стороны, должен остерегаться наложения собственных взглядов на личность пациента.

Существует решение этой дилеммы, хотя оно и не из простых. Давайте обратимся к первичному факту человеческого существования, с которого мы начинали: быть человеком, говорили мы, значит быть сознающим и ответственным. Экзистенциальный анализ ориентирован именно на то, чтобы помочь человеку в осознании его ответственности. Он стремится помочь людям пережить этот элемент ответственности в их существовании. Но вести личность дальше этого пункта, в котором достигается осознание существования как ответственности, не является ни возможным, ни необходимым.

Ответственность является формальным этическим понятием, не включающим частных директив в отношении поведения. Более того, ответственность является этически нейтральным понятием, существующим на этической пограничной линии, потому что само по себе оно не определяет объектной отнесенности ответственности. В этом смысле экзистенциальный анализ также характеризуется неопределенностью по поводу вопроса, в отношении к кому или чему личность должна чувствовать ответственность — к ее Богу, или ее совести, или окружающему ее обществу, или какой-либо высшей силе. И экзистенциальный анализ равным образом воздерживается от того, чтобы утверждать, что личность должна чувствовать ответственность за то-то и то-то — за реализацию таких-то ценностей, за исполнение таких-то личностных задач, за такой-то конкретный смысл жизни. Напротив, задача экзистенциального анализа состоит как раз в том, чтобы привести личность на те позиции, где она может самостоятельно определять свои задачи, исходя из осознания своей собственной ответственности, и может найти ясный, уникальный и единственный смысл своей жизни. Как только человек оказывается на этих позициях, он становится способным дать конкретный и творческий ответ на вопрос о смысле существования. Потому что здесь он достигает той точки, в которой «ответ определяется осознанием ответственности» (Дюрк).

Экзистенциальный анализ, таким образом, не вмешивается в ранжирование ценностей; он удовлетворяется тем, что индивид начинает оценивать; какие же ценности он выбирает — остается его собственным делом.

Экзистенциальный анализ занимается не тем, какие решения конкретно пациент принимает и какие он выбирает цели, но только способностью пациента в целом принимать решения. Но, хотя осознание ответственности этически нейтрально, оно никоим образом не лишено императивности: как только сознание индивида разбужено, он будет спонтанно и автоматически искать, находить и двигаться по пути к его избранной цели. Экзистенциальный анализ, наряду со всеми формами медицинского служения, удовлетворяется и должен удовлетворяться приведением пациента к глубинному переживанию его собственной ответственности. Продолжение лечения дальше этого пункта с тем, что оно вторгается в личную сферу частных решений, должно расцениваться как недопустимое. Врачу непозволительно принимать на себя ответственность пациента; он не должен предвосхищать решения пациента или предлагать ему

готовые решения. Его задача — сделать возможным для пациента принятие решений; он должен помочь пациенту развить способность принятия решений[3].

Но так как ценности несоизмеримы, а решения принимаются лишь на основе предпочтений (Шелер), в некоторых обстоятельствах бывает необходимо помочь пациенту определить его предпочтения. Следующий пример проиллюстрирует необходимость такой помощи и способы ее реализации.

Молодой человек пришел к своему доктору за советом по поводу решения, которое он должен был принять. Подруга его невесты фактически пригласила его отправиться с ней в постель. Теперь молодой человек ломал себе голову, какое принять решение, как ему поступить. Должен ли он изменить своей невесте, которую он любил и уважал, или же игнорировать представившуюся возможность и сохранить свою верность ей?

Доктор принципиально отказался принимать решение за пациента. Однако он поступил совершенно правильно, постаравшись разъяснить пациенту, каковы его подлинные желания и что он думал достичь в том и другом случае. С одной стороны, молодой человек имел единственную возможность для единичного удовольствия; с другой стороны, он также имел единственную возможность для морально одобряемого поведения, а именно, самоотречение во имя любви, что могло означать «достижение» для его собственного сознания (не для его невесты, которая, возможно, никогда не узнала бы ничего обо всем этом деле). Молодой человек проявил такую заинтересованность этой возможностью потому, что, как он выразился, он «не хотел упускать ничего». Но предлагавшееся ему удовольствие вполне вероятно могло бы оказаться весьма сомнительным, так как доктор лечил этого пациента по поводу нарушений потенции. Доктор вполне мог, следовательно, предполагать, что нечистая совесть пациента могла бы оказаться таким фактором, который может вызвать преходящую импотенцию. По очевидным причинам, доктор оставил свои прагматические соображения при себе. Но он постарался сделать понятной пациенту его ситуацию, которая напоминала ситуацию «буриданова осла», осла из схоластической теории, который непременно умер бы от голода, будучи помещенным на равном расстоянии от двух равных по величине порций овса, так как он был бы неспособен выбрать одну из них. Чего доктор старался достичь — так это привести две возможности, так сказать, к общему знаменателю. Обе возможности были «единственными возможностями»; в обоих случаях пациент «упускал бы что-то», делая тот или иной выбор. В одном случае он имел бы сомнительное удовольствие (вероятно, несомненное неудовольствие), а в другом случае он был бы способен подтвердить для себя глубокую благодарность, которую он чувствовал к своей невесте и которую, по его словам, он никогда не мог выразить полностью. Его отказ

---

[3] Медицинское служение не занимается «спасением душ». Это не может и не должно быть его задачей. Скорее оно занимается здоровьем души человека. А душа человека здорова до тех пор, пока он остается тем, чем он является по своей внутренней сущности, а именно бытием, сознающим свою ответственность, фактически — вместилищем сознания и ответственности.

от этого маленького сексуального порыва мог бы послужить выражением этой благодарности.

Из его беседы с доктором молодой человек уяснил, что в обоих случаях он терял бы что-то, но также и то, что в одном случае он терял бы сравнительно немного, а в другом — несравнимо больше. Без необходимости того, чтобы доктор указывал правильный путь, пациент сам теперь понимал, какой путь ему следует избрать. Он принял свое решение, принял его независимо. Оно было независимым не вопреки, но фактически в результате этой проясняющей беседы.

Эта техника извлечения на свет общего знаменателя может быть успешно использована там, где скорее требуется сравнение «благ», нежели предпочтение ценностей. Например, сравнительно молодой человек, парализованный с одной стороны после церебральной эмболии, выражал своему доктору свое ужасное отчаяние по этому поводу, притом надежды на заметное улучшение не было никакой. Доктор, однако, помог пациенту обрести душевное равновесие. Вопреки случившемуся с ним несчастью, оставалось значительное число благ, которые могли придать смысл его жизни, включая счастливое супружество и рождение здорового ребенка. Его инвалидность не вызвала финансового краха, так как ему была назначена пенсия. Он пришел к осознанию того, что хотя паралич и разрушил его профессиональную карьеру, но не уничтожил смысл его жизни. Пациент в конце концов достиг философской перспективы, стоического спокойствия и мудрой бодрости следующим образом. Доктор рекомендовал ему практиковаться в чтении вслух с тем, тобы улучшить поврежденную параличом речь. Причем для этой цели была использована книга Сенеки «О счастливой жизни».

Мы не должны упустить из виду очень большое число случаев и ситуаций, в которых было бы опасным, если не фатальным, для психотерапевта предоставить решение полностью пациенту. Врачу непозволительно покинуть человека в состоянии отчаяния или принести человеческую жизнь в жертву принципу. Врач не может позволить «упасть» его пациенту. Он должен уподобить свое поведение ведущему альпинисту, который держит веревку в ненатянутом состоянии для человека, находящегося ниже, потому что иначе его товарищ будет избавлен от усилия самостоятельного восхождения. Но, если возникает какая-либо опасность падения, он не будет колебаться натягивать веревку изо всех сил, чтобы вытащить к себе человека, попавшего в опасное положение. Такая помощь определенно временами необходима, как в логотерапии, так и в медицинском служении, например, в случае потенциального суицида. Но такие исключительные случаи лишь подтверждают то правило, что, в общем, врач должен трактовать вопросы ценностей с крайней осторожностью. В принципе он должен соблюдать очерченные границы.

Мы стремились в экзистенциальном анализе найти решение духовных и аксиологических проблем логотерапии и тем самым заложить основы для некоторого рода медицинского служения. Теперь мы сознаем особые требования

к психотерапии в отношении ценностных вопросов. Но каковы особые требования к врачу, который занимается такого рода терапией? Можно ли научиться медицинскому служению или — в этом отношении — психотерапии в общем? Можно ли учить этому?

Любая психотерапия в конечном счете является искусством. В психотерапии всегда присутствует элемент иррациональности. Художественная интуиция и сенситивность врача имеют немалое значение. Пациент также вносит иррациональный элемент — свою индивидуальность. Беард, создатель концепции неврастении, однажды заметил: если доктор лечит два случая неврастении одинаковым способом, он, несомненно, будет одного из больных лечить неправильно. Это вызывает вопрос, может ли быть «правильная» психотерапия вообще. Не будет ли правильнее считать, что «правильная» психотерапия практикуется данным психотерапевтом в отношении конкретного пациента? В любом случае психотерапия напоминает уравнение с двумя неизвестными — соответственно двум иррациональным факторам.

Психоанализ долго считался специфической и каузальной терапией. Но «комплексы» и «травмы», которые он рассматривает в качестве патогенетических факторов, вероятно, универсальны и, следовательно, не могут быть патогенетическими. Тем не менее, психоанализ помог немалому числу пациентов, и поэтому должен считаться неспецифической терапией.

Утверждать, что расстройство имеет «психогенный» характер, не значит, что в данном случае необходима психотерапия. И наоборот, психотерапия может быть показана даже тогда, когда она не является каузальной терапией. Иначе говоря, она может быть терапией, которая решает проблему, даже не будучи специфической терапией. Случай логотерапии аналогичен. Логотерапия может быть абсолютно уместной, даже не будучи ни каузальной, ни специфической. При определенных обстоятельствах бывает разумным начинать с верхнего уровня пирамидальной структуры, с которой мы сравнивали человека, для того чтобы обеспечить человека духовным стержнем, даже если генезис его частного расстройства лежит в нижних уровнях — психическом или телесном.

Но в конечном счете медицинское служение не занимается в первую очередь лечением невроза. Медицинское служение принадлежит сфере деятельности любого врача. Хирург вынужден прибегать к нему так же, как невролог и психиатр. Различие обусловлено лишь разными целями и глубиной проникновения. Когда хирург производит ампутацию и снимает перчатки, он имеет вид человека, исполнившего свой врачебный долг. Но, если пациент потом совершает самоубийство, потому что он не может смириться с тем, что стал инвалидом, какая польза от такой хирургической терапии? Разве не является частью работы врача как-то воздействовать на отношение пациента к страданию, связанному с операцией и результатом ее — инвалидностью? Разве не является правом врача и его долгом воздействовать на установку пациента к его болезни, установку, которая составляет философию жизни, хотя и не формулируемую, может быть,

в пространных словесных определениях? Где заканчивается действительная хирургия, там начинается медицинское служение. Ибо нечто должно последовать после того, как хирург отложил в сторону свой скальпель или оказалось, что хирургическое лечение исключается, как, например, в неоперабельных случаях[4].

Недостаточно просто похлопать пациента по плечу или сказать несколько легких, конвенциональных подбадривающих слов. Что действительно значимо — это правильное слово, сказанное в правильный момент времени. Это правильное слово не должно быть пустым словесным упражнением и не должно «дегенерировать» в пространные философские дебаты, оно должно обращаться прямо к сердцевине проблемы пациента.

Выдающемуся адвокату должны были ампутировать ногу по причине артериосклеротической гангрены. Когда он в первый раз встал с кровати, чтобы попытаться идти на одной ноге, у него из глаз брызнули слезы. Тогда его доктор обратился к нему с вопросом, надеялся ли он пробежать милю за четыре минуты, потому что только в том случае, если бы это было его целью, у него было бы какое-то основание для отчаяния. Этот вопрос моментально вызвал улыбку вместо слез. Пациент быстро осознал очевидный факт, что смысл жизни состоит не в беззаботных прогулках, даже и для бегуна на дальние дистанции, и что человеческая жизнь не столь бедна содержанием, чтобы потеря ноги сделала ее бессмысленной. (Сравнения, полезные для прояснения философских позиций наших пациентов, удобно брать из области спорта по уже упоминавшимся нами причинам: пациенты могут научиться быть «хорошими спортсменами», они могут научиться тому, что трудности лишь делают жизнь более осмысленной, но никогда — бессмысленной. Типичный атлет ищет и создает трудности для себя.)

Вечером накануне операции по ампутации ноги по причине туберкулеза кости другая пациентка написала подруге письмо, в котором намекала на мысли о самоубийстве. Письмо было перехвачено и попало в руки доктора, который, не теряя времени, нашел предлог для разговора с этой женщиной. В немногих подходящих словах он объяснил пациентке, что человеческая жизнь была бы слишком бедна, если бы потеря ноги действительно лишала ее всякого смысла. Такая потеря могла бы разве что сделать бессмысленной жизнь муравья, так как он был бы неспособен больше реализовывать цель, определенную муравьиным сообществом, а именно бегать вокруг на всех своих шести лапках, чтобы быть полезным. У человека дело обстоит по-иному. Беседа молодого доктора с

[4] Экзистенциальный анализ предпринял еретический и революционный шаг, сделав своей целью не только способность человека к достижению им радости, но помимо этого его способность к страданию как возможной и необходимой задаче. Тем самым он стал инструментом, необходимым для каждого врача — не только для невролога или психиатра. Для терапевта, хирурга, ортопеда и дерматолога он даже более необходим, чем дли невролога или психиатра. Потому что терапевт часто имеет дело с хронически больными и инвалидами, хирург — с неоперабельными больными, ортопед — с пожизненными калеками и дерматолог — с обезображивающими заболеваниями. Таким образом, эти специалисты имеют дело с людьми, страдающими от судьбы, которую они не могут изменить, но могут победить ее, противопоставив себя ей.

женщиной, протекавшая в стиле сократического диалога, имела свой положительный результат. Его старший коллега, который выполнил операцию ампутирования на следующий день, не знает и поныне, что, несмотря на успешную операцию, его пациентка была на грани того, чтобы оказаться на его столе для вскрытия трупов.

Медицинское служение показано во всех тех случаях, когда в жизни пациента существуют «судьбой» обусловленные состояния, когда он становится калекой или сталкивается с неизлечимой болезнью или инвалидностью. Оно также полезно там, где человек попадает в безвыходное тяжелое положение, сталкивается с непреодолимыми трудностями. Медицинское служение помогает пациенту трансформировать его страдание во внутреннее достижение и тем самым реализовать установки ценности.

Область, в которую мы вступили с нашей логотерапией, и прежде всего с экзистенциальным анализом, является пограничной между медициной и философией. Медицинское служение действует вдоль большой разделительной линии — между медициной и религией. Каждый, кто идет вдоль границы между двумя странами, должен помнить, что он находится под наблюдением с двух сторон. Медицинское служение должно, следовательно, ожидать бдительных взглядов; оно должно принимать их в расчет.

Медицинское служение располагается между двумя реальностями. Оно, следовательно, принадлежит к пограничной зоне и как таковое не является страной людей. И однако — что за обетованная земля! <...>

Логотерапия как техника

Реалистический страх, такой, как страх смерти, не может быть снят посредством его психодинамической интерпретации. С другой стороны, страх невротический, например агорафобия, нельзя вылечить с помощью философского понимания. Однако логотерапия разработала специальную технику для лечения также и этих случаев. Чтобы объяснить, что происходит, когда применяется данная техника, рассмотрим состояние, которое часто встречается у невротиков, а именно антиципаторную тревогу. Для этого страха характерно то, что он продуцирует именно то, чего пациент боится. Например, человек, страдающий боязнью покраснеть, входя в большое помещение, в котором находится много людей, входит и действительно краснеет. В этом контексте, перефразируя известное выражение «желание — отец мысли», можно сказать: «страх — мать происходящего».

Изрядная ирония содержится в том, что, как страх порождает то, чего человек боится, так чрезмерно сильное желание делает невозможным то, чего он желает. Эта эксцессивная интенция, или «гиперинтенция», как я ее называю, особенно часто наблюдается в случаях неврозов на сексуальной почве. Чем больше мужчина старается демонстрировать свою сексуальную потенцию

или женщина — ее способность переживать оргазм, тем менее они в этом преуспевают. Удовольствие есть и должно оставаться побочным эффектом, и оно разрушается или уничтожается в той степени, в какой оно делается самоцелью.

Помимо описанной выше эксцессивной интенции эксцессивное внимание, или «гиперрефлексия», как это называется в логотерапии, также может быть патогенным фактором (т.е. вести к заболеванию). Следующий клинический случай показывает, что я имею в виду. Молодая женщина обратилась ко мне с жалобой на фригидность. Как стало известно из ее рассказа, в детстве она была изнасилована отцом. Однако не это травматическое переживание само по себе явилось тем, что вызвало сексуальный невроз, в чем нетрудно было убедиться. Ибо обнаружилось, что в результате чтения популярной психоаналитической литературы пациентка все время жила в тревожном ожидании тяжелых последствий этого травматического переживания. Эта антиципаторная тревога обусловила как эксцессивное желание доказать свою женственность, так и эксцессивное внимание, центрированное скорее на самой себе, нежели на ее партнере. Этого было достаточно, чтобы пациентка стала неспособной к пиковому переживанию сексуального наслаждения, так как оргазм сделался объектом интенции и объектом внимания, вместо того, тобы оставаться ненамеренным эффектом нерефлексируемой самоотдачи партнеру. В результате кратковременной логотерапии эксцессивное внимание и гиперинтенция пациентки в отношении ее способности переживать оргазм были «дерефлексированы» — еще один термин логотерапии. Когда ее внимание было перефокусировано на соответствующий объект, т.е. на партнера, оргазм установился спонтанно.

На двойном факте, что страх порождает именно то, чего человек боится, и что гиперинтенция делает невозможным то, чего человек желает, логотерапия основывает свою технику, называемую «парадоксальной интенцией». При этом подходе фобическому пациенту предлагается хотеть, хотя бы только на один момент, именно того, чего он боится.

Позвольте привести пример. Молодой врач консультировался у меня по поводу страха из-за потения. Как только он начинал бояться, что станет потеть, этой антиципаторной тревоги было достаточно, чтобы вызвать обильное потоотделение. С целью разорвать этот порочный круг я посоветовал пациенту каждый раз, когда он начинает потеть, намеренно решать показать людям, как сильно он может потеть. Неделю спустя он рассказывал мне следующее. Как только он встречал кого-нибудь, кто вызывал его антиципаторную тревогу, он говорил себе: «Я потел раньше только на кварту, а теперь я напотею по меньшей мере на десять кварт!» Результатом было то, что пациент, десять лет страдавший этой фобией, после одного сеанса в течение недели освободился от нее навсегда.

Читателю ясно, что эта техника состоит в инвертировании установки пациента, поскольку его страх заменяется парадоксальным желанием. Посредством такого приема «ветер убирается из парусов» тревоги.

Такая техника, однако, должна основываться на специфически человеческой способности дистанцирования, изначально содержащейся в чувстве юмора. Эта важная способность самодистанцирования актуализируется всякий раз, когда применяется логотерапевтическая техника «парадоксальной интенции». Одновременно пациент становится способным отделить себя от своего невроза. Г.Б. Олпорт пишет:

> Невротик, который учится смеяться над самим собой, может находиться на пути к саморегуляции, возможно, — к излечению[5].

Парадоксальная интенция — эмпирическое подтверждение и клиническое применение этого утверждения Олпорта.

Еще несколько примеров могут послужить дальнейшему разъяснению данного метода. Следующий пациент работал бухгалтером и лечился у многих докторов в нескольких клиниках без малейшего успеха. Когда этот человек обратился в мою клинику, он был в крайнем отчаянии, признаваясь, что он близок к самоубийству. В течение ряда лет он страдал от писчего спазма, который в последнее время настолько усилился, что вызвал угрозу потерять работу. Следовательно, только непосредственная кратковременная терапия могла облегчить ситуацию. С самого начала мой ассистент порекомендовал пациенту, чтобы он поступал противоположным образом, нежели он поступал обычно, а именно, вместо того чтобы стараться писать максимально разборчиво и красиво, постараться писать самыми безобразными каракулями. Он должен был говорить себе: «Ну, я им всем покажу, какой я выдающийся каракулист!» И в тот же момент, когда он попытался писать каракули, ничего не получилось. «Я пытался писать каракули, но просто был неспособен к этому», — говорил он на следующий день. Таким способом за сорок восемь часов пациент был освобожден от его писчего спазма и был свободен от него в течение всего периода наблюдения после лечения. Он снова счастлив и совершенно пригоден к работе.

Аналогичный случай, относящийся, однако, к речи, а не к письму, был сообщен мне коллегой из ларингологического отделения поликлинической больницы. Это был самый тяжелый случай заикания, с каким он имел дело за многие годы практики. Никогда за всю свою жизнь, насколько он мог вспомнить, пациент не был свободен от своего речевого дефекта, за исключением одного случая. Это случилось, когда ему было двенадцать лет и он ехал зайцем на трамвае. Пойманный кондуктором, он подумал, что единственный способ выпутаться — это возбудить у кондуктора жалость, а для этого попытаться продемонстрировать, какой он несчастный заикающийся мальчик. Но когда он по-

---

[5] См.: *Allport C.B.* The Individual and His Religion. N.Y.: Macmillan Company, 1956. P. 92.

пытался заикаться, у него ничего не получилось; он стал неспособен заикаться. Не сознавая этого, он применил парадоксальную интенцию, хотя и не для терапевтических целей.

Однако изложенное не должно создать впечатления, что парадоксальная интенция эффективна только в моносимптоматических случаях. Используя эту логотерапевтическую технику, мои сотрудники в Венской поликлинической больнице проводили успешное лечение даже в случаях затяжных обсессивно-компульсивных неврозов тяжелой степени. Я могу, например, привести историю шестидесятипятилетней женщины, которая в течение шестидесяти лет страдала навязчивым действием мытья рук такой тяжести, что, казалось, только лоботомия может принести облегчение. Однако мой сотрудник начал лечение посредством парадоксальной интенции, и два месяца спустя пациентка была способна вести нормальный образ жизни. Перед поступлением в клинику она признавалась: «Жизнь стала для меня адом». Парализованная своей компульсией и бактериофобической обсессией, она, в конце концов, целый день оставалась в постели, не способная выполнять никакой домашней работы. Было бы не совсем точно говорить, что сейчас она полностью свободна от симптомов, потому что обсессия может появляться в ее сознании. Однако она способна «посмеяться над ней», иными словами применить парадоксальную интенцию.

Парадоксальная интенция также может быть использована в случаях нарушения сна. Страх бессонницы[6] порождает экстенсивное стремление заснуть, которое в свою очередь делает пациента неспособным заснуть. Чтобы преодолеть этот специфический страх, я обычно советую пациенту не стремиться заснуть, но, наоборот, стараться оставаться бодрствующим как можно дольше. Иными словами, гиперинтенция (экстенсивное стремление) заснуть, порождаемая антиципированной боязнью не заснуть, должна быть заменена парадоксальной интенцией — стремлением не заснуть, вскоре за которым должен последовать сон.

Парадоксальная интенция эффективна при лечении обсессивных, компульсивных и фобических состояний, особенно в случаях, которые связаны с антиципированной тревогой. Кроме того, это быстродействующий терапевтический метод. Однако не следует думать, что такая быстрая терапия обязательно дает только временный терапевтический эффект.

> Одно из наиболее обычных заблуждений ортодоксального фрейдизма, — пишет Эмиль А. Гутейл, — состоит в том, что устойчивость результатов считается соответствующей длительности терапии[7].

---

[6] Боязнь бессонницы в большинстве случаев бывает обусловлена незнанием пациентами того факта, что организм сам себя обеспечивает минимальным количеством действительно необходимого сна.

[7] См.: *Gutheile E.A.* // American Journal of Psychotherapy. 1956. Vol. 10. P. 134.

В моих списках есть, например, история болезни пациента, с которым проводилась парадоксальная интенция более чем двадцать лет назад, и терапевтический эффект тем не менее сохраняется.

Наиболее замечательный факт состоит в том, что парадоксальная интенция не зависит от этиологической базы в каждом конкретном случае. Это подтверждается высказыванием Эдит Вейскопф-Джельсон:

> Хотя традиционная психотерапия настаивает, что терапевтические процедуры должны основываться на выявлении этиологии, возможно, что некоторые причины могут обусловливать неврозы в течение раннего детства, и совершенно другие могут вызывать неврозы во взрослом периоде[8].

То, что часто рассматривается в качестве причин неврозов, т.е. комплексы, конфликты и травмы, часто представляет собой скорее симптомы неврозов, нежели их причины. Риф, который выступает из воды во время отлива, определенно не является его причиной; скорее отлив обусловливает появление рифа. Таким образом, что такое меланхолия, если не определенного рода эмоциональный отлив? С другой стороны, чувство вины, которое, как правило, проявляется в «эндогенных депрессиях» (которые не следует смешивать с невротическими депрессиями), не является причиной этого специального типа депрессии. Справедливо обратное, так как этот эмоциональный отлив извлекает чувство вины на поверхность сознания, выдвигает его на передний план.

Что касается актуальной детерминации неврозов, то помимо конституциональных факторов, соматических или психических по природе, такие механизмы обратной связи, как антиципированная тревога, по-видимому, являются главным патогенным фактором. Данный симптом вызывает фобическую реакцию, фобия усиливает симптом, а симптом в свою очередь усиливает фобию. Аналогичная цепочка событий, однако, может наблюдаться в случае обсессивно-компульсивных неврозов, когда пациент борется с мыслями, которые его преследуют. Тем самым, однако, он увеличивает силу их разрушительного действия, так как действие вызывает противодействие. Опять-таки идет процесс усиления симптома! С другой стороны, как только пациент перестает бороться с его обсессиями, а вместо этого, используя парадоксальную интенцию, трактует их иронически и высмеивает, *порочный круг разрывается*, а симптом ослабевает и, наконец, атрофируется. В благоприятных случаях, когда отсутствует экзистенциальный вакуум, который вызывает и проявляет симптом, пациент не только имеет успех в высмеивании своего страха, но и, в конечном счете, преуспевает в полном его игнорировании.

Как видим, антиципированная тревога требует противодействия посредством парадоксальной интенции. Гиперинтенция, так же как и гиперрефлексия,

---

[8] См.: *Weisskopf-Joelson* (Ed.). Some Comments on Viennese School of Psychiatry // Journal of Abnormal Social Psychology. 1955. Vol. 51. P. 701.

требует противодействия посредством дерефлексии. Дерефлексия, однако, возможна в конечном счете только при условии реориентации пациента относительно его специфического призвания и миссии в жизни[9].

Не самоцентрация невротика, будь то жалость к себе или презрение, может разорвать порочный круг, но самововлеченность (self-commitment), которая становится ключом к исцелению.

---

[9] Это убеждение поддерживается Олпортом, который писал: «Когда фокус стремлений смещается от конфликта к бескорыстным целям, жизнь как целое становится более здоровой, даже если невроз может полностью никогда не исчезнуть» (*Allport C.B.* The Individual and His Religion. N.Y.: Macmillan Company, 1956. P. 95).

Ф. Перлз

[Гештальт-подход к терапии]*

Основания

Гештальтпсихология

Представленный здесь подход основывается на предпосылках, которые нельзя называть ни смутными, ни безосновательными. Напротив, это преимущественно предположения здравого смысла, легко подтверждаемые опытом. Фактически они лежат в основе большей части современной психологии, хотя часто их формулируют в сложных терминах, которые, поддерживая в авторе чувство собственной важности, скорее запутывают читателя, нежели служат прояснению сути дела. <...>

Первая основная предпосылка нашего подхода состоит в том, что факты, восприятия, поведение или феномены приобретают свою специфику и определенное значение благодаря своей специфической организации.

Эти представления первоначально разрабатывались группой немецких психологов, работавших в области восприятия. Они показали, что человек не воспринимает отдельные, не связанные между собой элементы, а организует их в процессе восприятия в значимое целое. Например, человек, который входит в комнату, где находятся другие люди, воспринимает не передвигающиеся пятна цвета, и даже не лица и тела по отдельности; он воспринимает комнату и находящихся в ней людей как некоторое единство, в котором один из элементов, выбранный из многих других, выделяется, в то время как остальные составляют фон. Выбор определенного элемента среди других определяется многими факторами, совокупность которых может быть объединена общим термином «интерес». Пока длится определенный интерес, все целое представляется осмысленно организованным. Лишь если интерес полностью отсутствует, восприятие перестает быть целостным, и комната распадается на множество несвязанных объектов.

---

* *Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 14—17, 21—22, 27—60, 62—64, 76—78, 81—84, 89—95, 100—101, 107—108, 110—116, 140.

Рассмотрим, как этот принцип может действовать в простой ситуации. Предположим, что комната, о которой идет речь, — гостиная во время вечеринки. Большая часть гостей уже пришла, остальные постепенно собираются. Входит хронический алкоголик, жаждущий выпивки. Для него другие гости, а также стулья, диван, картины на стенах — все это несущественно, это фон. Он направляется к бару; из всех объектов в комнате именно бар является для него фигурой.

Входит другая гостья; она — художница, и хозяйка квартиры недавно купила ее картину. Ее, прежде всего, интересует, где и как висит эта картина; ее она выбирает среди всех прочих объектов в комнате. Ее, как и алкоголика, могут совершенно не интересовать люди в комнате, она направляется к своей картине как стремящийся домой голубь.

А вот молодой человек, который пришел на вечеринку, чтобы встретиться со своей нынешней подружкой. Он оглядывает собравшихся, разыскивая ее, и, когда находит, она становится для него фигурой, а все остальное — фоном.

Для гостя, который переходит от одной группы к другой, с дивана на софу, от хозяйки к коробке с сигаретами, гостиная оказывается совершенно разной в разные моменты. Когда он участвует в разговоре в определенном кружке гостей, этот кружок и этот разговор являются для него фигурой. Когда он, постояв, чувствует себя уставшим и хочет сесть, фигурой становится свободное место на диване. По мере перемен его интереса меняется его восприятие комнаты, людей и объектов в ней, и даже самого себя. Фигура и фон меняются местами; они не остаются столь постоянными, как у того юноши, который весь вечер прикован к своей возлюбленной.

Но вот приходит новый гость. Он, как многие из нас на вечеринках, вообще не хотел сюда идти, и у него здесь нет никаких действительных интересов. Для него вся сцена остается неорганизованной и бессмысленной, пока не произойдет чего-нибудь, что привлечет его внимание и интерес. Психологическая школа, основывающаяся на подобных наблюдениях, называется «гештальтпсихологией». «Гештальт» — немецкое слово, для которого трудно найти точный английский эквивалент. Гештальт — это паттерн, конфигурация, определенная форма организации индивидуальных частей, которая создает целостность. Основная предпосылка гештальтпсихологии состоит в том, что человеческая природа организована в виде паттернов или целостностей, и только таким образом может быть воспринята и понята.

Гомеостаз

Наша следующая предпосылка состоит в том, что жизнь и поведение управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще — приспособлением или адаптацией. Гомеостаз — это процесс, посредством которого

организм поддерживает свое равновесие и, соответственно, здоровое состояние в изменяющихся условиях. Иными словами, гомеостаз — это процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку потребности эти многочисленны и каждая из них угрожает равновесию организма, гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и неравновесия в организме. <...>

Если гомеостатический процесс до некоторой степени нарушается, так что организм слишком долго остается в состоянии неравновесия, — это значит, что он болен. Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу, — организм умирает.

Но что происходит, если несколько потребностей (или, если хотите, инстинктов) возникают одновременно? Здоровый организм, по-видимому, действует по принципу иерархии ценностей. Поскольку он не способен подобающим образом делать более одной вещи одновременно, он обращается к доминирующей потребности выживания прежде, чем к какой-либо иной. Он действует по принципу «сначала самое важное» (first things first).

Однажды в Африке я наблюдал группу оленей, пасущихся в сотне ярдов от спящих львов. Когда один из львов проснулся и зарычал от голода, олени мгновенно умчались. Представьте на минутку себя в шкуре оленя, предположите, что вы мчитесь, спасая свою жизнь. Через некоторое время вы начнете задыхаться, и тогда вам придется замедлить свой бег или вообще остановиться, пока вы не передохнете; в этот момент потребность в дыхании более важна, является более существенной потребностью, чем бег, так же как ранее потребность убежать была важнее потребности в еде.

Формулируя этот принцип в терминах гештальтпсихологии, мы можем сказать, что в каждый момент доминирующая потребность организма выходит на передний план в качестве фигуры, а остальные, по крайней мере временно, отступают на задний план. Фигура — это та потребность, которая наиболее остро требует удовлетворения; она может быть, как в нашем примере, потребностью сохранить саму свою жизнь; в менее острых ситуациях она может быть физиологической или психологической потребностью.

Мать, например, нуждается в том, чтобы ее ребенок был удовлетворен и счастлив; дискомфорт ребенка создает дискомфорт для матери. Мать маленького ребенка может спокойно спать под звуки уличного шума или грозы, но сразу же проснется, если ее ребенок заплачет в соседней комнате.

Чтобы человек мог удовлетворить свою потребность, завершив тем самым гештальт, и перейти к другим делам, ему необходимо сознавать свои потребности и уметь обращаться с собой и со своей средой, потому что даже чисто физиологические потребности могут удовлетворяться лишь во взаимодействии организма и среды.

Холистическая доктрина

Один из наиболее определенно наблюдаемых фактов относительно человека состоит в том, что он является целостным организмом. И тем не менее, этот факт полностью игнорируется традиционными школами психиатрии и психотерапии, которые, как бы они ни описывали свой подход, основываются на старом разделении психики и тела (mind-body split). <...>

Как вода превращается в пар при нагревании, так телесная деятельность переходит в латентную, личную деятельность, которую мы называем умственной, посредством уменьшения интенсивности. И наоборот, как пар превращается в воду при охлаждении, так скрытая, личная деятельность, которую мы называем умственной, превращается в явную телесную деятельность при возрастании интенсивности. Организм воздействует или реагирует на среду с большей или меньшей интенсивностью. По мере уменьшения интенсивности физическое поведение превращается в умственное; по мере возрастания интенсивности умственное поведение превращается в физическое.

Следующий пример поможет сделать эти представления еще более ясными. Когда человек реально нападает на противника, он явно осуществляет интенсивную телесную деятельность. Его мышцы сжимаются, сердце бьется быстрее, адреналин в больших количествах выделяется в кровь, его дыхание становится быстрым и поверхностным, челюсти сжимаются и твердеют, все тело напрягается. Когда он говорит о том, как он не любит этого человека, он все еще демонстрирует значительное количество явных физических признаков этого, хотя и меньше, чем в действительной драке. Когда он чувствует гнев и лишь думает о том, чтобы напасть на врага, явных физических признаков, — хотя они и не исчезают совсем, — становится меньше, и они менее интенсивны, чем при реальной драке, и даже чем при разговоре о враге. Поведение человека менее интенсивно; явное физическое поведение превращается в скрытую умственную деятельность. <...>

Это представление о человеческой жизни и человеческом поведении устраняет раз и навсегда проблематичность и неудовлетворительность психофизического параллелизма, с которым психология пыталась справиться со времен своего возникновения. Оно дает нам возможность не рассматривать психическую и физическую стороны человеческого поведения как независимые сущности, которые могут существовать независимо друг от друга и от самого человека (к чему логически неизбежно приводили представления старой психологии), а понимать человека как он есть — как целое, а его поведение — как его проявления на явном уровне физической деятельности и на скрытом уровне психической деятельности. Если мы поняли, что мысли и действия состоят из одного и того же материала, мы можем переводить их с одного уровня на другой.

Таким образом, мы можем, наконец, ввести в психологию холистичские представления — представления о едином поле, которые ученые всегда стремились создать и к которым подводит нас современная психосоматика.

В психотерапии эти представления дают нам возможность иметь дело с целостным человеком. Теперь мы видим, что его психические и физические действия тесно связаны друг с другом. Мы можем наблюдать человека более точно и использовать наши наблюдения более осмысленно, ибо область наших наблюдений неимоверно расширилась. Если психическая и физическая деятельность принадлежат к одному порядку, мы можем наблюдать и ту, и другую как проявления одного и того же: человеческого бытия. Ни пациент, ни терапевт не ограничены теперь словами и мыслями пациента; оба они могут принимать во внимание то, что пациент делает. То, что он делает, дает ключи к тому, что он думает, и то, что он думает, дает ключи к тому, что он делает и что он хотел бы делать. <...>

Контактная граница

Ни один индивид не самодостаточен. Индивид может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле. Поведение индивида — функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно удовлетворительны, мы называем поведение индивида нормальным. Если отношения конфликтны, поведение индивида описывается как ненормальное. <...>

Функционирование человека в среде — это то, что происходит на контактной границе между ним и его средой. Психологические события происходят на контактной границе. Наши мысли, действия, поведение, эмоции — это способ выражения и принятия этих событий на границе. <...>

Среда и организм находятся во взаимных отношениях. Они не являются жертвами друг друга. Они находятся в отношении диалектических противоположностей. Чтобы удовлетворить свои потребности, организм должен найти необходимые материалы в среде. Система ориентации обнаруживает то, что необходимо; все живые существа способны чувствовать, какие внешние объекты могут удовлетворить их потребности. Голодный щенок не обманывается мириадами форм, запахов, шумов и красок мира; он прямо направляется к материнскому соску. Для него это — выходящая на передний план фигура.

Когда система ориентации выполнила свою работу, организм должен проманипулировать необходимым объектом таким образом, чтобы органический баланс был восстановлен, и тогда гештальт будет завершен. Мать, разбуженная плачущим ребенком, не будет лежать на спине в кровати, слушая этот плач. Она сделает что-то, чтобы справиться с беспокоящей ситуацией: она постарается удовлетворить потребности ребенка, и когда они будут удовлетворены, она тоже может снова заснуть. Щенок, обнаружив сосок матери, начнет сосать. <...>

Вернемся еще раз к обсуждению отношений организма к полю или, в более специфических терминах, отношению индивида со своей средой. У индивида есть не только потребности, но и система ориентации и манипуляции, с по-

мощью которых он достигает их удовлетворения. Индивид также формирует то или иное отношение к тем объектам среды, которые могут помочь или помешать его стремлению к удовлетворению. Фрейд описывал это, говоря, что объекты мира приобретают катексис. В гештальтистских терминах мы бы сказали, что эти объекты становятся фигурой.

Объекты, которые желательны, поскольку помогают удовлетворять потребности индивида в восстановлении утраченного равновесия, имеют положительный катексис. Нежелательные объекты, угрожающие индивиду, нарушающие его равновесие или мешающие удовлетворению потребностей, получают отрицательный катексис. Для охотника, испуганного буйствующим слоном, слон приобретает негативный катексис.

Человек колеблется между нетерпением (impatience) и испугом (dread). Каждая потребность требует немедленного удовлетворения, без потери времени. Нетерпение — эмоциональная форма, которую прежде всего принимает возбуждение, создаваемое наличием потребности и нарушением равновесия. Нетерпение — основа позитивного катексиса. Испуг — основа негативного катексиса; это переживание того, что препятствует выживанию. Пугающее воспринимается как смутная, недифференцированная опасность; как только появляется объект, с которым нужно справляться, испуг уменьшается до страха.

Позитивный катексис указывает на то, что поддерживает жизнь. Негативный — на опасность, ослабление поддержки или даже смерть, т.е. на что-то, что угрожает частично или полностью разрушить наше существование, идет ли речь о физическом теле (болезнь), сексуальной целостности (кастрация), образе себя (унижение), представлении о мире (экзистенциальное замешательство), благосостоянии (экономический спад) и множестве подобных вещей.

Индивид хочет присвоить себе те объекты или тех людей, которые имеют позитивный катексис. Влюбленный юноша хочет жениться на предмете своей любви, голодный человек хочет есть. Стремясь получить объекты, наделенные позитивным катексисом, индивид соприкасается, контактирует со своей средой. Относительно объектов или людей, имеющих для него негативный катексис, человек демонстрирует противоположную тенденцию: он хочет их уничтожить или убрать из своего поля. <...>

Контакт и уход — диалектические противоположности. Это описание того, как мы участвуем в психологических событиях, как обходимся с объектами нашего поля на контактной границе. Позитивный и негативный катексис, контакт и уход ведут себя в поле, объединяющем организм и среду, подобно притягивающей и отталкивающей силе магнита. Фактически все это поле является диалектически дифференцированным единством. Биологически оно дифференцировано на организм и среду, психологически на самость и иное, морально — на эгоизм и альтруизм, научно — на субъективное и объективное и т.д.

Когда катектированный объект, — будь катексис положительным или отрицательным, — присвоен или аннигилирован, когда контакт или уход осущест-

влен, когда с объектом удалось обойтись так, что это удовлетворяет индивида, этот объект и потребность, с которой он связан, исчезают из среды. Гештальт завершен. <...>

Контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение — наиболее важные функции целостной личности. <...>

Контакт со средой в некотором смысле является формированием гештальта. Уход — это либо полное его завершение, либо сосредоточение сил для того, чтобы сделать такое завершение возможным. Боксер осуществляет контакт с челюстью противника, но не оставляет свой кулак в этом контакте; он отдергивает руку для подготовки к следующему удару. Если контакт продлевается дольше, чем необходимо, он становится неэффективным или болезненным. Если слишком длительным оказывается уход, это препятствует осуществлению процессов жизни. Ритмическая последовательность контакта и ухода — наше средство удовлетворять свои потребности, продолжать процессы самой жизни.

Итак, у нас есть иерархия потребностей, сенсорная и моторная системы для их удовлетворения, позитивные и негативные катексисы в поле, контакт и уход, нетерпение и испуг. Это приводит нас к вопросу о той силе, которая снабжает энергией все наши действия, составляя их основу. По-видимому, такой силой является эмоция. Хотя современная психиатрия рассматривает эмоции как досадный излишек, подлежащий разрядке, на самом деле эмоции — это сама наша жизнь.

Мы можем как угодно теоретизировать, так или иначе интерпретируя эмоции, но это просто потеря времени. Эмоции — это язык самого организма; они преобразуют фундаментальное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой необходимо действовать. Возбуждение трансформируется в специфические эмоции, а эмоции трансформируются в сенсорные и моторные действия. Эмоции энергизируют катексис и мобилизуют способы и средства удовлетворения потребностей. <...>

Невротические механизмы

Рождение невроза

Индивид, целиком предоставленный самому себе, практически не имеет шанса выжить. Чтобы выжить, человек нуждается в других людях. Еще меньше шансы человека, который остался один, на психологическое и эмоциональное выживание. На психологическом уровне человек нуждается в контакте с другими людьми в такой же мере, в какой на физиологическом уровне он нуждается в пище и питье. Чувство принадлежности к группе так же естественно для человека, как физиологические импульсы, обеспечивающие его выживание. Чувство принадлежности является, по-видимому, первичным обеспечивающим выживание психологическим импульсом.

Рассматривая индивида как функцию поля, объединяющего организм и среду, и полагая, что поведение человека отображает его отношения в этом поле, гештальт-подход связывает между собой представления о человеке как об индивиде и как о социальном существе. <...>

Человек, способный жить в заинтересованном контакте со своим обществом, не будучи поглощен им, но и не отчуждаясь от него — это хорошо интегрированный человек. Он опирается на себя самого, поскольку понимает отношения между собой и обществом, как часть тела инстинктивно понимает свои отношения к телу-как-целому. Это человек, который чувствует контактную границу между собой и обществом, который воздает кесарю кесарево и оставляет себе то, что принадлежит ему. Цель психотерапии — создать такого человека. <...>

Человека, который в поисках точки равновесия переступает через контактную границу, заходя на сторону общества, так что он оказывается с ним в остром конфликте, мы называем преступником. В нашем обществе преступником является человек, который присваивает себе функции, традиционно считающиеся прерогативами государства.

Если же человек в поисках равновесия все более отходит назад и допускает преувеличенные посягательства общества, которое перегружает его своими требованиями и в то же время отчуждает от общественной жизни, если человек дает обществу побуждать и формировать себя, — мы называем его невротиком. <...>

Все люди, по-видимому, имеют врожденную склонность к ритуалам. Ритуал можно определить как выражение чувства социальной принадлежности, потребности в контакте с группой. Мы находим эту потребность не только на ранних стадиях развития человечества, но и в высоко цивилизованных группах. Игры детей в значительной степени состоят из разыгрывания и повторения ритуалов. Выражением этой потребности являются парады, фестивали, религиозные службы. <...>

Но нормальные люди, по-видимому, также испытывают потребность в ритуалах. Если важное событие не отмечается каким-нибудь подобающим ритуалом — тостом, рукопожатием, речами, процессиями, церемониями, — то возникает чувство бессмысленности и пустоты. Ритуал призван обеспечить переживание порядка, формы и целенаправленности. В психологических терминах можно сказать, что ритуал делает гештальт более ясным, обеспечивает большую определенность восприятия фигуры. Так, например, все мы чувствуем потребность в определенных ритуалах в случае смерти. Даже наиболее цивилизованные граждане были бы шокированы, если бы мы просто засовывали трупы в мешки и избавлялись от них.

Ритуал не только удовлетворяет глубокие потребности индивида, но имеет и социальную ценность, подкрепляя значение групповой жизни для выживания. Строевая муштра, например, не только улучшает координацию участников, но и усиливает их способность к совместным действиям по защите групповых интересов. <...>

Какова бы ни была ценность ритуала для группы, ритуал обязательно прерывает, — для того он и предназначен, — по крайней мере некоторые спонтанные и личные процессы: индивидов, входящих в группу. По отношению к участию в ритуале все остальные действия оказываются профаническими. Высшая концентрация, подобная той, которая соответствует доминирующей потребности выживания, требуется и достигается благодаря торжественности и благоговению. Только полное участие всей личности, — без ослабления сознавания человеком как себя, так и других, — может вызвать в нем такое религиозное чувство интенсивности существования, такую экзальтацию или интеграцию; только при такой полноте может индивид почувствовать себя частью группы.

Но такая интенсификация чувств возможна, только если полноте соучастия ничто не препятствует. Если процесс прерывается какими-то помехами извне или если индивид прерывает его своими фантазиями, значительность и интеграция ритуала теряется.

Представьте себе теперь, что во время процесса групповой деятельности или ритуала индивид внезапно сознает личную потребность, которая кажется более важной для выживания, чем участие в ритуале. Предположим, например, что во время пения большого хора один из его участников внезапно чувствует потребность в уринации. Его потребность профанически вмешивается в ритуальное действие.

Здесь имеются три возможности: индивид может уйти (но тихо, не привлекая к себе внимания); он может целиком отодвинуть свою потребность в фон, исключить ее, хотя бы временно, из существования; и, наконец, он может переводить свое внимание от своей личной потребности к потребности группы. В этом последнем случае он пытается оставаться в контакте с ритуалом, пытается дать ему доминировать в себе, но не может; возникает травматический конфликт, типа конфликта между страхом и нетерпением. Хорист мог бы выразить свои переживания примерно так: «Мне хочется в туалет. Мне хотелось бы прервать наши занятия, но мы хотим продолжать. Мы не любим, когда нас прерывают. И нехорошо прерывать других. Так что я хотел бы, чтобы мне не хотелось в туалет, и мне нужно управлять собой. Я хотел бы, чтобы мой мочевой пузырь меня не беспокоил. Какая неприятность!»

В этом внутреннем разговоре, который может показаться совершенно безвредным, заложен ряд поводов к замешательству (confusion), способному вести к неврозу. Хорист, по-видимому, не способен ясно отличать себя от среды, и его рассуждения содержат все четыре механизма нарушения контактной границы, которые гештальттерапия считает лежащими в основе невроза. Это, разумеется, не означает, что человек в нашем примере определенно является невротиком. Но если установки, лежащие в основе его рассуждений, превратятся в постоянные способы мышления и поведения, они могут стать вполне невротическими.

Теперь мы на некоторое время оставим бедного хориста и рассмотрим сами невротические механизмы и их развитие. Потом мы вернемся к этой простой ситуации, используя ее в качестве модели развития невротических паттернов.

Все невротические затруднения возникают из неспособности индивида находить и поддерживать правильное равновесие между собой и остальным миром, и всем им присуще то обстоятельство, что в неврозе социальная граница и граница среды ощущается сдвинутой слишком далеко в сторону индивида. Невротик — это человек, на которого слишком сильно давит общество. Его невроз — этот защитный маневр, помогающий ему уклониться от угрозы переполнения миром, который берет над ним верх. Это оказывается наиболее эффективным способом поддержания равновесия и саморегуляции в ситуации, когда, как ему кажется, все против него.

Хотя мы полагаем, что невроз как нарушение контактной границы вызывается первоначально действием четырех различающихся между собой механизмов, было бы нереалистичным говорить, что какое-либо конкретное невротическое поведение может быть примером только одного из них. Нельзя также утверждать, что каждое определенное нарушение на контактной границе, каждое нарушение равновесия в поле, объединяющем организм и среду, создает невроз или свидетельствует о невротическом паттерне.

Ситуации, в которых это имеет место, в психиатрии называют травматическими неврозами. Травматические неврозы являются по существу защитными паттернами, возникающими при попытке индивида справиться с вызвавшим сильный страх внедрением общества или столкновением со средой. Например, если родители заперли двухлетнего ребенка в темном клозете на всю ночь, он испытывает почти невыносимое напряжение. Он оказывается ничем, даже менее чем ничем: объектом манипулирования, лишенным собственных прав и собственных возможностей. «Его» уже нет, есть только «они» и то, что «они» могут сделать. Защищаясь от этой ситуации, ребенок может создать устойчивые, неподдающиеся изменениям паттерны поведения, которые могут сохраняться долгое время после того, как опасность миновала. Они порождены травмой, но продолжают действовать и тогда, когда сама травма перестала существовать.

Но как правило, нарушение контактной границы, лежащее в основе невроза, менее драматично. Это изводящие, хронические, повседневные вмешательства в процессы развития, процессы познания и принятия себя, благодаря которым мы достигаем способности опираться на себя (self-support) и зрелости. Какую бы форму ни принимали эти вмешательства и прерывания развития, они приводят к возникновению продолжительного замешательства и трудностей в различении между собой и другими.

Интроекция

Наш рост обеспечивается способностью различения, которая сама является функцией границы между *Я* и другим. Мы что-то берем из среды и что-то ей возвращаем. Мы принимаем или отвергаем то, что среда может нам предложить. Но мы можем расти, только если в процессе принятия в себя мы полностью перевариваем и тщательно ассимилируем то, что получили. То, что мы реально ассимилировали, становится нашим собственным, так что мы можем делать с этим все, что нам угодно. Мы можем сохранить это для себя или отдать в новой форме, приобретенной благодаря ассимиляции. Если же мы проглотили нечто, не разжевав, приняли без различения, — оно становится чужеродным телом, загнездившимся в нас паразитом. Хотя оно может казаться нашей частью, на самом деле это не так, оно остается частью среды.

Физический процесс роста посредством ассимиляции, — т.е. разрушения и переваривания, — легко наблюдать. Пища, которую мы получаем, требует не проглатывания целиком, а пережевывания (что начинает процесс ее разрушения) и переваривания (что продолжает процесс дальнейшего превращения пищи в химические частицы, которые организм может использовать). Физическая пища, хорошо переваренная и ассимилированная, становится частью нас самих, превращается в кости, мышцы и кровь. Но пища, которую мы глотаем целиком, которую мы заталкиваем в себя не потому, что мы ее хотим, а потому что нас заставили ее есть, тяжестью ложится на желудок. Она создает нам неудобства, мы хотели бы выбросить ее из себя, освободиться от нее. Если мы не делаем этого, если мы подавляем свой дискомфорт, свою тошноту и желание избавиться от этой пищи, мы можем, в конце концов, все же ухитриться ее переварить, — или она нас отравляет.

Психологический процесс ассимиляции в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, эстетические, политические ценности — все это первоначально приходит к нам из внешнего мира. В нашем уме нет ничего, что не пришло бы из среды, но в среде также нет ничего, для чего не существовало бы органической потребности, физической или психологической. Все это должно быть переварено и усвоено, чтобы стать подлинно нашим, частью нашей личности.

Если же мы некритически, целиком принимаем что-то на веру, потому что кто-то так сказал, или потому что это модно, или безопасно, или соответствует традиции, или, наоборот, потому что это не в моде, опасно или революционно, — все это откладывается в нас тяжелым грузом. Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме. Такие непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки психологически называются интроектами, а механизм, посредством которого эти чуждые образования попадают в личность, мы называем интроекцией.

Я не хочу сказать, что этот процесс проглатывания целиком не служит иногда полезным целям. Студент, который зубрит целую ночь перед экзаменом, чтобы получить хорошую отметку по предмету, который ему непонятен, имеет вполне оправданные причины для своих действий. Но если он тешит себя мыслью, что действительно чему-то научился посредством такой зубрежки, то через полгода он сможет убедиться, что забыл большую часть того, что «выучил».

Я также не хочу сказать, что человек должен отвергать какую-либо психологическую пищу, которая приходит из внешнего мира. Питаться собой психологически так же невозможно, как физически. Я говорю лишь, что факты и установки, на которых строится наша личность, т.е. психологическая пища, которую предлагает нам внешний мир, должна быть точно так же ассимилирована, как наша физическая пища. Она должна быть деструктурирована, проанализирована, разъята, а затем собрана вновь в такой форме, в какой она окажется для нас наиболее ценной. Если она просто проглочена целиком, она ничего не дает для развития нашей личности. Напротив того, она превращает нас во что-то вроде комнаты, настолько заваленной чужими вещами, что в ней не хватает места для наших собственных. Она превращает нас в мусорную корзину, наполненную чуждой и ненужной нам информацией. Самое худшее состоит в том, что этот материал имел бы для нас огромную ценность, если бы мы обдумали его, изменили и трансформировали его в себе.

Таким образом, опасность интроекции двояка. Во-первых, интроектор упускает возможности развивать собственную личность, поскольку он занят удержанием чуждых элементов в своей системе. Чем больше интроектов он нахватал, тем меньше у него остается возможностей выразить себя или хотя бы обнаружить, что такое он сам. Во-вторых, интроекция способствует дезинтеграции личности. Интроецировав несовместимые понятия, вы можете обнаружить себя разрываемым на куски при попытке согласовать их. В наше время это встречается довольно часто. <...>

Таким образом, интроекция — это невротический механизм, посредством которого мы принимаем в себя нормы, установки, способы действия и мышления, которые в действительности не являются нашими собственными. При интроекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром так далеко внутрь себя, что от нас почти ничего не остается.

Возвращаясь к ситуации, в которой хорист полагает, что нехорошо беспокоить других, мы можем рассматривать ее как пример интроекции. Кто, в конце концов, говорит это, — он или они? Действительно ли он полагает, что его собственные нужды настолько несущественны, что потребности группы всегда должны иметь преимущество? Когда интроектор говорит «я думаю», он обычно имеет в виду «они думают».

Проекция

Противоположностью интроекции является проекция. Если интроекция — это тенденция принять на себя ответственность за то, что в действительности является частью среды, то проекция — это тенденция сделать среду ответственной за то, что исходит из самого человека. Примером крайнего случая проекции может служить паранойя, клинически характеризуемая наличием у пациента хорошо организованной системы бреда. Параноик, как правило, оказывается в высшей степени агрессивной личностью; неспособный принять на себя ответственность за собственные иллюзии, желания и чувства, параноик приписывает их объектам или людям в своей среде. Его убежденность, что его преследуют, фактически является утверждением о том, что он хотел бы преследовать других.

Но проекция существует и не в таких крайних формах; необходимо тщательно различать проекцию как патологический процесс, и продумывание предположений, которое может быть нормальным и здоровым. Планирование и предвосхищение, поиски и маневры при игре в шахматы и многих других действиях предполагают наблюдение и делание предположений относительно внешнего мира. Но эти предположения так и понимаются как предположения. Когда игрок в шахматы продумывает несколько ходов вперед, он делает ряд предположений об умственных процессах противника, как бы говоря: «Если бы я был им, я сделал бы то-то и то-то». Но он понимает, что делает предположения, которые не обязательно будут соответствовать тому, что руководит поведением его противника, и он знает, что это его собственные предположения.

В отличие от этого, скованная сексуальными запретами женщина, которая жалуется на то, что все к ней пристают, или холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, — примеры невротической проекции. В этих случаях люди делают предположения, основанные на собственной фантазии, не сознавая, что это только лишь предположения. Кроме того, они не сознают происхождения собственных предположений.

Художественное творчество также требует каких-то предположений и проекций. Писатель часто буквально проецирует себя в своих героев, становится ими в то время, как он о них пишет. Но, в отличие от проецирующего невротика, он при этом не теряет представлений о самом себе. Он знает, где кончается он сам и начинаются его герои, хотя бы даже в процессе самого творчества он и терял чувство границы и становился кем-то другим.

Невротик использует механизм проекции не только по отношению к внешнему миру; он пользуется им и по отношению к себе самому. Он отчуждает от себя не только собственные импульсы, но и части себя, в которых возникают эти импульсы. Он наделяет их объективным, так сказать, существованием, что может сделать их ответственными за его трудности и помочь ему игнорировать тот факт, что это части его самого. Вместо активного отношения к событиям

собственной жизни, проецирующий субъект становится пассивным объектом, жертвой обстоятельств.

Когда наш хорист жалуется на свой мочевой пузырь, причиняющий ему неприятности, — это прекрасный пример проекции. Здесь поднимает голову безобразное «оно», и наш герой оказывается чуть ли не жертвой собственного мочевого пузыря. «Это просто-таки происходит со мной; я должен выносить это», — говорит он. Мы оказываемся свидетелями возникновения маленького фрагмента паранойи. Как интроектору можно было бы задать вопрос, кто говорит, и ответом будет — «они», так проектору следует напомнить: «Это твой собственный мочевой пузырь, это ты испытываешь потребность в уринации». — Когда проектор говорит «оно» или «они», он, как правило, имеет в виду «я».

Таким образом, в проекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром немного «в свою пользу», что дает нам возможность снимать с себя ответственность, отрицая принадлежность себе тех аспектов личности, с которыми нам трудно примириться, которые кажутся нам непривлекательными или оскорбительными. <...>

Проецирующий невротик, как и интроектор, не способен различать грани собственной целостной личности, которые действительно принадлежат ему самому, и то, что навязано ему извне. Он рассматривает свои интроекты как себя самого, а те части себя, от которых он хотел бы избавиться, он рассматривает как непереваренные и несъедобные интроекты. Посредством проецирования он надеется освободить себя от воображаемых «интроектов», которые в действительности являются вовсе не интроектами, а аспектами его самого. <...>

Слияние (*confluence*)

Когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой, когда он полагает, что он и среда — одно, он находится в слиянии с ней. Части и целое оказываются неразличимыми.

Новорожденные дети живут в слиянии; они не различают внутреннее и внешнее, себя и других. В моменты экстаза или крайней концентрации взрослые люди также чувствуют себя в слиянии с окружающим. Ритуал требует такого чувства слияния, в котором границы исчезают, и индивид чувствует себя в максимальной степени собой благодаря тому, что он столь интенсивно отождествлен с группой. То, что ритуал вызывает столь экзальтированные чувства и интенсивные переживания, отчасти объясняется именно тем, что обычно мы чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо, и ее временное растворение производит на нас очень сильное воздействие. Но если это чувство глубокой идентификации является хроническим, и индивид неспособен видеть различие между собой и остальным миром, он психологически болен: он потерял чувство себя.

Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются

другие. Не сознавая границу между собой и другими, он не способен на контакт с ними, но также не может и отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой. <...>

Патологическое слияние имеет также серьезные социальные последствия. В слиянии человек требует сходства и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Мы часто видим это у родителей, которые считают детей продолжением себя. Такие родители отказываются признавать, что дети не могут не отличаться от них хотя бы в каких-то отношениях. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение и отъединение: «Я не буду любить такого отвратительного ребенка!»

Если бы члены ООН ценили или хотя бы уважали различия между нациями, которые составляют Организацию, контакт между ними был бы лучше, и это дало бы больше шансов справиться с проблемами, которые беспокоят мир. Но поскольку различия не уважаются, поскольку каждая нация требует, чтобы другие разделяли ее взгляды во всех мелочах, продолжаются конфликт и затруднения. Если различия не ценят, их начинают преследовать. Требование согласия звучит подобно утверждению: «Если ты не будешь моим другом, я проломлю тебе череп!»

Утверждение нашего бедняги-хориста: «Мы хотим продолжать», — когда на самом деле продолжать хотели бы они, а не он (ему-то хочется выйти в туалет), — это утверждение слияния. Он не умеет отличить себя от остальной группы. Когда человек, находящийся в патологическом слиянии, говорит «мы», невозможно выяснить, о ком он говорит: о себе или об остальном мире. Он совершенно потерял чувство границы.

Ретрофлексия

Четвертый невротический механизм может быть назван ретрофлексией, что буквально означает «оборачивание в противоположную сторону». Ретрофлектор умеет проводить границу между собой и средой и проводит ее вполне четко, — только проводит он ее точно посередине себя самого.

Интроектор поступает так, как хотят от него другие; проектор делает другим то, в чем обвиняет их по отношению к себе; человек в патологическом слиянии не знает, кто кому что делает; а ретрофлектор делает себе то, что хотел бы сделать другим.

При ретрофлектированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. Он перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого. В той мере, в какой он это делает, он разделяет свою личность на две части — действующую и испытывающую воздействие. Он буквально становится своим собственным худшим врагом.

Разумеется, ни один человек не может жить, постоянно давая ход каждому своему импульсу; по крайней мере, некоторые из них необходимо сдерживать. Но произвольное останавливание деструктивных импульсов при понимании их деструктивности — это нечто совершенно иное, нежели обращение их на самого себя.

Представьте себе измотанную женщину в конце тяжелого дня, в течение которого стиральная машина вышла из строя и порвала одежду, пятилетний сын в ярости изрисовал красным фломастером все обои в гостиной, мастер, который должен был починить вытяжную трубу, не появился, а муж пришел к обеду на час позже, чем она ждала. Ее настроение может быть поистине убийственным; вряд ли было бы разумно выразить это состояние, прикончив сына или мужа, но столь же глупо было бы перерезать горло себе самой.

Как проявляется механизм ретрофлексии? Интроекция проявляется в использовании местоимения «я», когда реально имеются в виду «они»; проекция проявляется в использовании местоимений «оно» или «они», когда реально имеется в виду «я»; слияние проявляется в использовании местоимения «мы», когда реальное значение неизвестно; ретрофлексия проявляется в использовании рефлективного местоимения «самому себе» или «самого себя».

Ретрофлектор говорит: «Я стыжусь самого себя» — или: «Мне нужно заставить себя сделать эту работу». — Он делает почти бесконечный ряд утверждений такого рода, и все они основаны на удивительном представлении, что «сам» и «себя» — два разных человека. Наш незадачливый хорист говорит: «Я должен контролировать себя». <...>

В терапии мы должны восстановить способность невротика к различению. Мы должны помочь ему вновь обнаружить для себя, что является им самим, а что нет; что способствует его развитию, а что препятствует. Мы должны направить его к интеграции. Мы должны помочь ему обрести правильное равновесие и контактную границу между собой и остальным миром.

Легко сказать «будь собой»; однако невротик встречает тысячи препятствий на этом пути. Понимая теперь механизмы, посредством которых невротик не дает себе быть собой, мы можем заняться последовательным отодвиганием этих препятствий с его пути. Именно это должно происходить в терапии, к описанию которой мы и переходим.

Невротик и терапевт

<...> Чего же пациент хочет от нас? Жилетки, в которую он мог бы поплакаться, союзника, которому он мог бы пожаловаться на жену или босса, терпеливого слушателя? Человека, который накажет его за его грехи, или (если он уже достаточно наказал себя сам) — простит его и отпустит ему эти грехи? Или он

нуждается в ободрении? Или он мечтает о волшебном, чудесном безболезненном исцелении? Хочет ли он усилить самоконтроль, увеличить сексуальную потенцию, найти кратчайшую дорогу к счастью? Хочет ли он одобрения и любви, подпорки, заменяющей отсутствующее уважение к себе, средства от скуки жизни, спасения от невыносимого одиночества, или улучшения памяти? Или он хочет получить интерпретации, надеясь, что они помогут ему понять самого себя? Или он ищет подтверждения своего представления, что он настолько слаб, что не может в одиночку справиться с жизнью?

Что бы это ни было, он не может обеспечить этим себя сам, и, по-видимому, не может получить это из своего окружения, иначе он не пришел бы к терапевту. Он, разумеется, пытался получить поддержку, в которой нуждается, и отчасти ему это удавалось. Если бы ему это не удавалось совершенно, он был бы мертвым или сумасшедшим. Но в той степени, в какой ему это не удается, он приходит к нам фрустрированным, не получающим полного удовлетворения.

Однако он приходит не с пустыми руками. Он приносит с собой свои средства манипуляции, способы мобилизации и такого использования своего окружения, чтобы люди делали за него его работу. И не нужно обманывать себя, думая, что его способы манипуляции не умны. Невротик — не дурак. Он должен быть достаточно проницательным и искусным, чтобы выжить, поскольку он в значительной степени лишен средства, обеспечивающего выживание — способности опираться на себя. Он страдает от какого-то «недостатка» в буквальном смысле слова и нуждается в значительной изобретательности, чтобы обойтись с этим «недостатком».

К сожалению, все его маневры направлены на борьбу со следствиями, а не на преодоление причины. Его маневры когда-то могли быть произвольными, а теперь стали настолько привычными, что невротик их уже не сознает; но это не значит, что они перестали быть маневрами, или что они не искусны. Мы признаем ловкость красотки, выманивающей брильянты и меха у «сахарного папаши»; но плаксивая женщина, которая выманивает внимание и поддержку у мужа, детей и знакомых, не менее хитроумна. Мы признаем ум политика, попирающего оппозицию; но невротик, нечувствительный ко всему окружающему, не замечающий того, чего он не хочет замечать, столь же хитер.

Проблема невротика состоит не в том, что он не умеет манипулировать, а в том, что его манипуляции направлены на поддержание и лелеяние его неполноценности, а не на освобождение от нее. Если бы столько же ума и энергии, сколько невротик вкладывает, чтобы заставить окружающих поддерживать его, он посвятил тому, чтобы научиться опираться на самого себя, он непременно преуспел бы в этом.

Ибо его способности манипулировать — это его достижения, его плюсы, так же как неспособность справиться со своим экзистенциальным кризисом —

его минус. И мы можем начать работу с его плюсов. Когда пациент осознает, что его манипуляции окружающими, как бы они ни были тонки, работают против него, и при этом обнаружит сами способы своей манипуляции, — тогда возникает возможность изменений.

Его манипулятивные средства многообразны. Он может говорить, топя нас в словах. Он может хандрить, дуться на нас, а потом и нападать. Он может давать обещания и принимать решения; он может не выполнять ни обещаний, ни решений. Он может быть услужливым, а может срывать наши планы. Он может слышать малейшие нюансы, а может притвориться глухим. Он может помнить или забывать, в зависимости от ситуации. Он может водить нас за нос, а может провести нас путем наименьшего сопротивления. Он может лгать или быть компульсивно правдивым. Он может растрогать нас до слез своими несчастьями, а может переносить их, крепко сжав зубы. Он может гипнотизировать нас монотонным голосом или раздражать своими воплями. Он может льстить нашему тщеславию или попирать его.

Он может, оставляя себя как бы в стороне, приносить нам свои «проблемы», красиво упакованные и украшенные цветками психологического жаргона, ожидая, что мы распакуем их и объясним ему их содержание. Если терапевт склонен к интеллектуализации, пациент может спорить с ним до судного дня. Если терапевт ищет детскую травму, пациент может помогать ему, вспоминая или выдумывая подходящие случаи. Если терапевт интересуется переносом, пациент будет превращать всех в пап и мам, а кое-кого, для равновесия, — в братьев и сестер. <...>

В начале терапии мало кто из пациентов требует большой поддержки от терапевта. Пациенты полны собственного энтузиазма, если только мы даем им такую возможность. Недостаток бытия проявляется постепенно, по мере продвижения терапии, и пациент начинает требовать и манипулировать. Терапевт обретает все больший катексис, — позитивный или негативный, — по мере того как он все в большей степени символизирует то, чего недостает пациенту. Что это значит для терапевтической техники? Давайте возьмем пациента, перенос которого ортодоксальный терапевт назвал бы очень сильным; я бы сказал, что терапевт представляет для него все его отсутствие бытия. Такой пациент часто демонстрирует следующий паттерн: он хочет стать терапевтом; он жаждет пользоваться терапевтическим жаргоном; он перенимает манеры и стиль терапевта.

Если терапевт исходит из классического определения переноса, он будет искать исторические корни этих действий, будет искать в прошлом пациента кого-то, по отношению к кому пациент проявлял подобного рода интроецирующее поведение. Иными словами, он будет искать соответствующую субстанцию, а найдя ее, будет надеяться, что пациент постепенно научится отделять себя от интроецированного другого (это может быть его отец или мать).

Мы же будем обращать внимание на процесс, а не на содержание. Мы сосредоточимся на том, что пациент, — в качестве интроектора, — ищет легких путей, ленится ассимилировать мир, препятствует собственному росту и самореализации. Потому что до тех пор, пока пациент интроецирует чужое содержание, он не является собой, не может опираться на себя, и нуждается в дополнительной опоре. В той мере, в какой интроекция является для него основным способом отношений с миром, успешное «изгнание» одного-двух интроектов (папы и мамы, например) не помешает ему набирать другие. Нам нужно дать ему увидеть, каким образом он проглатывает, не жуя, как он постоянно прерывает процесс деструктурирования и ассимиляции.

В нашем целостном подходе мы можем обходиться с этой проблемой как на уровне фантазии, так и на уровне актуальности. Как я отмечал ранее, если организм проглатывает нечто, что он не может ассимилировать, его, как правило, вырвет непереваренной пищей. В эмоциональной жизни физической рвоте соответствует отвращение. Воздвигая внутренний барьер против своего отвращения, пациент перестает его чувствовать.

Как пациент строит этот барьер? Он либо десенситизирует себя (т.е. притупляет свою чувствительность), либо избегает переживания посредством сложной системы сверхэстетизма. Пациенту, реализующему паттерн интроекции, следует освоить опыт отвращения, потому что именно благодаря прерыванию этого чувства он продолжает «проглатывать» чужие содержания. Если мы можем способствовать тому, чтобы он научился сознавать собственное отвращение и заметил, что оно вызвано проглатыванием «непережеванных» советов и ценностей других людей, — мы расчищаем ему путь к действительному освобождению от отвращения, к формированию своей подлинной самости, принятию собственных решений, выработке ролей, реализации возможностей.

Это не уменьшает важности того, чтобы пациент понял, что терапевт не является его мамой или папой, или что вообще есть различие между ним и другими людьми. Но это различие он постигает, учась видеть свое интроецирование и замечая, как именно он интроецирует. Обнаруживая это, он одновременно обнаруживает, что его интроекты не есть его подлинное *Я*.

Для того, чтобы полностью опираться на себя, чтобы преодолеть потребность искать опору в окружающем, необходимо творчески использовать ту энергию, которая ранее использовалась для блокирования опоры на себя. Вместо того, чтобы считать себя пассивно переносящим нечто из прошлого, пациент может принять на себя ответственность за прерывание себя и задаться вопросами: «Как я мешаю себе?» — или: «Что именно я не даю себе сделать?»

Если терапевт дает пациенту ту опору, которую тот ищет в своей среде, т.е. поддерживает его в его потребности переноса, — он играет на руку его неврозу. Если же он дает пациенту возможность ассимилировать блокирование и блокируемый материал посредством отождествления себя с ним и отделения себя от него, он способствует развитию пациента. <...>

Здесь и теперь

Ортодоксальная психотерапия основывается на неявном предположении, что невротик — это человек, у которого когда-то были проблемы, и что целью терапии является разрешение этих проблем, имевших место в прошлом. Это предположение, на которое указывает обращение к памяти и воспоминаниям, явно противоречит всему, что мы наблюдаем относительно невроза и невротиков. С точки зрения гештальта проблема невротика не только имела место в прошлом, но продолжает существовать и в настоящем, здесь и теперь.

Вполне возможно, что невротик ведет себя определенным образом сейчас, «потому что» нечто произошло с ним в прошлом; однако его сегодняшние трудности связаны с тем, как он действует сегодня. Он не может справиться с настоящим, и пока он не научится обходиться со своими проблемами по мере их возникновения в настоящем, он не сможет справляться с ними в будущем.

Если так, то цель терапии должна состоять в том, чтобы обеспечить пациента возможностью разрешить свои теперешние проблемы, а также те, которые возникнут у него завтра или через год. Такую возможность может дать ему способность опираться на себя (self-support), которую пациент обретает, применяя, — прямо сейчас, в настоящем, — к самому себе и своим проблемам все средства, имеющиеся в его распоряжении.

Если пациент начнет в каждый момент действительно сознавать себя самого и свои действия на всех уровнях — на уровнях фантазий, слов и действий, — он может увидеть, каким образом он сам создает свои трудности и каковы его трудности в настоящем; и тогда он сможет обеспечить себе возможность в настоящем же, — здесь и теперь, — разрешить их. Каждая трудность, которую он разрешает, облегчает разрешение следующей, потому что каждый раз, когда пациент справляется с какой-либо трудностью, он усиливает свою способность опираться на себя. <...>

Благодаря терапии он должен научиться полнее жить в настоящем, и его терапевтические сессии должны стать его первой практикой в этой еще неосвоенной им задаче. Поэтому гештальттерапия разворачивается здесь и теперь, и мы просим пациента во время сеанса обращать все свое внимание на то, что он делает в настоящем, прямо здесь и сейчас, в течение самого сеанса.

Гештальттерапия основана на опыте (experiential), а не на словах или интерпретациях. Мы просим пациентов не говорить о своих травмах и проблемах в отдаленной области прошлых напряжений и воспоминаний, но пере-жить (re-experience) свои проблемы и травмы, — которые для настоящего являются незаконченными ситуациями, — здесь и теперь. Если пациент собирается, в конце концов, закрыть книгу своих прошлых проблем, он должен сделать это в настоящем. Он должен понять, что если бы его прошлые проблемы действительно были прошлыми, они уже не были бы проблемами, и их, разумеется, не было бы в настоящем.

Гештальттерапия требует от пациента, чтобы он в каждый данный момент переживал опыт самого себя настолько полно, насколько он может. Мы просим пациента сознавать свои жесты, свое дыхание, свои эмоции, свой голос, выражение лица, так же как и давление своих мыслей. Чем больше он сознает себя, тем в большей степени он узнает, чем же он является. Если он переживет в собственном опыте то, как он препятствует собственному «бытию», прерывая себя, он также начнет переживать то *Я*, которое он прерывает. <...>

Основная фраза, с которой мы просим наших пациентов начинать терапию, и к которой мы обращаемся постоянно, — причем не только к словам, но и к ее духу, — это простая фраза: «Сейчас я сознаю...» («Now I am aware...»). <...>

Как уже было сказано, невротик — это человек, который сам себя прерывает. Все школы психотерапии принимают этот факт во внимание. Фрейд фактически также основывал свою терапию на признании этого феномена. <...>

Терапевтическая процедура (которая является восстановлением себя посредством интеграции отторгнутых, диссоциированных частей личности) должна привести пациента к такому положению, когда он уже не прерывает себя, т.е. когда он перестает быть невротиком. Как мы можем сделать это, не впадая в ошибку прерывания самого прерывания? <...>

Если мы имеем дело с прерыванием как таковым, мы обращаемся к непосредственной клинической картине, к реальным переживаниям пациента. Мы имеем дело с поверхностью, которая нам предъявляется. Нам нет необходимости догадываться и интерпретировать. Мы слышим прерывание предложения или замечаем, как пациент сдерживает дыхание, или мы видим, что он сжимает кулаки, или дергает ногой, как бы собираясь ударить кого-то, или мы видим, как он прерывает контакт с терапевтом, глядя в сторону.

Сознает ли пациент эти прерывания себя? Это должно быть нашим первым вопросом к нему в такой ситуации. Знает ли он, что он делает? По мере того, как он в большей степени сознает, каким образом он прерывает себя, он неизбежно будет в большей степени сознавать, что именно он прерывает. <...>

Невротические механизмы интроекции, проекции и ретрофлексии сами либо являются механизмами прерывания, либо — как часто бывает — развиваются как реакция на прерывания, осуществляемые извне. В нормальном процессе роста мы учимся посредством проб и ошибок, проверяя свою жизнь и свой мир настолько свободно и без прерывания себя, насколько возможно.

Представьте себе котенка, влезающего на дерево. Он занят экспериментированием. Он добивается равновесия, проверяет свою силу и ловкость. Но что было бы, если бы кошка-мать не оставила его в его экспериментировании, настаивая, чтобы он немедленно спустился, и шипя, например: «Ты можешь сломать себе шею, противный котенок!»? Это настолько же отравило бы котенку удовольствие, насколько и затруднило бы его развитие. Но кошки, разумеется, не ведут себя столь глупо; заботу о безопасности они предоставляют людям.

Напротив того, кошка, как любое другое животное и любой чувствительный человек, полагает сущность воспитания в том, чтобы способствовать переходу от стремления опираться на окружающих к способности опираться на себя. Новорожденный котенок не может ни накормить себя, ни защитить, ни передвигаться. Для всего этого ему нужна мать. Но он создаст себе средства для всего этого, частично посредством развития врожденных инстинктов, частично благодаря внешнему обучению. Для человека переход от опоры на окружающих к опоре на себя, разумеется, сложнее. Необходимо принять во внимание потребность менять пеленки, одеваться, готовить пищу, выбирать профессию или приобретать знания.

Поскольку мы вынуждены учиться столь многому посредством образования, а не используя врожденные инстинкты, нам во многом не хватает интуиции животных относительно того, как действовать в том или ином случае. Вместо этого «правильный» способ действия устанавливается благодаря сложным фантазиям, которые передаются и модифицируются от поколения к поколению. Это преимущественно функции поддержания социального контакта, такие, как хорошие манеры и кодексы поведения (этика), средства ориентации (грамота и мировоззрение), стандарты красоты (эстетика) и социального положения (социальные установки). Часто, однако, эти способы действования биологически нецелесообразны, и из-за этого подрывают самые корни нашего существования и ведут к вырождению.

Психиатрические истории болезни вновь и вновь показывают, например, как принятое уничижительное отношение к сексу порождает неврозы. Но если эти установленные способы действия анти-биологичны, анти-личностны или анти-социальны, они являются прерываниями текущего процесса, который своим естественным развертыванием формирует опору на себя.

Такие прерывания являются кошмаром воспитания детей. Это прерывания контакта, — «не трогай того», «не делай этого», — которые отравляют ему жизнь день за днем. Или: «Отстань от меня! Могу я отдохнуть неможко?!» — прерывание его желания прервать маму. Уход ребенка тоже прерывается: «Сиди здесь, занимайся своими уроками и не мечтай!» — или: «Ты не пойдешь гулять пока не доешь обед!»

Следует ли нам в таком случае придерживаться политики полного непрерывания? Как любому другому животному, ребенку нужно исследовать свой мир, осваивать спектр своих возможностей, стараться расширить свои границы, выяснять, насколько далеко он может зайти. Но в то же время его нужно удерживать от того, что может серьезно повредить ему самому или другим. Он должен научиться обращаться с прерываниями.

Реальные трудности возникают тогда, когда родители вмешиваются в процесс взросления, либо прерывая попытки ребенка найти собственную манеру поведения, либо излишне оберегая его, либо разрушая его доверие к своей способности опираться на себя в пределах возможностей собственного развития.

Родители рассматривают ребенка как собственное владение, которое нужно либо охранять, либо выставлять напоказ. В последнем случае они торопят развитие ребенка своими амбициозными требованиями, в то время как ребенок не обладает достаточной способностью опираться на себя, чтобы их выполнить. В первом же случае они препятствуют взрослению, не давая ребенку возможности опираться на себя в том, на что он уже способен. Первый ребенок может выработать тенденцию к самодостаточности, второй вырастет зависимым, и ни тот, ни другой не будет способен опираться на себя.

Пациенты приходят к нам, вобрав в себя прерывания своих родителей — это интроекция; они могут, например, сказать: «Взрослый мужчина не должен плакать!» Они отвергают «мешающие» им части себя, — то, что прерывалось в их детстве; это проекция: «Эти проклятые головные боли! Почему я должен от них страдать!» Они могут обратить те качества, которые родители называли дурными, и демонстрацию которых прерывали, против себя; это ретрофлексия: «Я должен владеть собой, я не должен позволять себе плакать!» Они могут настолько запутаться в прерываниях, осуществлявшихся родителями, что совершенно откажутся от себя самих, перестав замечать различие и связь между своими нуждами и внешними способами их удовлетворения; это ведет к слиянию: «У меня всегда начинается головная боль, когда люди кричат на меня!»

Помогая пациентам сознавать, — здесь и теперь, посредством концентрации, — что именно они прерывают, и как эти прерывания воздействуют на них, мы можем способствовать их реальной интеграции. Мы можем помочь им распутать тот постоянный клинч, в котором они находятся. Мы даем им шанс быть собой, потому что они обретают опыт самих себя; даем им возможность правильно оценить себя и других и вступить в контакт с миром, потому что они обнаруживают, где находится мир.

Понимание означает, прежде всего, видение отношения части к целому. Для наших пациентов это означает видение себя как части целостного поля, и становление отношений к себе и к миру. Это и есть хороший контакт.

Очистка луковицы

Теперь мы можем более подробно поговорить о терапевтической технике и ее результатах. <...>

Я убежден, что одна только техника сознавания может привести к значительным терапевтическим результатам. Если бы терапевт имел в своем распоряжении только три вопроса, для успешной работы (если не говорить о пациентах с серьезными психотическими расстройствами) они могли бы быть такими: «Что вы делаете?», «Что вы чувствуете?» и «Чего вы хотите?» — По существу они являются переформулированием утверждения «Сейчас я сознаю...» Можно увеличить число вопросов еще на два, добавив следующие: «Чего вы избегаете?»

и «Чего вы ждете?» Они явно являются разворачиванием первых трех. И этих вопросов для терапевта может быть достаточно.

Все они являются здоровыми, поддерживающими вопросами. Т.е. пациент может отвечать на них лишь в той мере, в какой его собственное сознавание делает это возможным. Но в то же время они помогают ему сознавать больше. Они отсылают его к собственным ресурсам, дают ему почувствовать собственную ответственность, предлагают воспользоваться собственными силами и средствами опоры на себя. Они дают ему чувствование себя, поскольку они направлены к его *Я*. <...>

Хотя терапевт может обойтись пятью вопросами, названными в начале этой главы, все же он так не поступает. Если начальные вопросы терапевта, призванные увеличить сознавание пациента, — это способ добраться до его самости, то утверждения пациента и способы его манипулирования терапевтом дают нам ключи к невротическим механизмам, посредством которых он укрепляет себя против того, что кажется ему коллапсом его существования. Утверждения пациента всегда дают ключ к дальнейшим — возможно более специфическим — вопросам.

Посредством этих механизмов пациент, по существу, уклоняется от ответственности за свое поведение. Ответственность (responsibility) для него — это вина (blame), и, боясь обвинения, он к нему готов. Он как бы говорит: «Я не отвечаю за свои установки, виноват мой невроз». — Но на самом деле ответственность — это «способность отвечать» (response-ability), способность выбирать собственные реакции. Невротик — отделяет ли он себя от себя самого посредством проекции, интроекции, слияния или ретрофлексии, — находится в положении, когда, отказавшись от ответственности, он одновременно отказывается от своей способности отвечать и от свободы выбора.

Чтобы помочь невротику восстановить свою целостность, мы должны использовать любую меру ответственности, которую он готов взять на себя. То же относится и к терапевту. Он должен взять на себя полную ответственность за свои реакции на пациента. Он не ответствен ни за невроз пациента, ни за его трудности в понимании, но он отвечает за собственные мотивы, за свое обращение с пациентом и за терапевтическую ситуацию.

Прежде всего, ответственность терапевта состоит в том, чтобы не оставить без вызова любое утверждение или поведение пациента, которое не представляет его самости, которое свидетельствует об отсутствии у него ответственности за себя. Это означает, что он должен иметь дело с каждым невротическим механизмом, как только тот проявляется. Каждый из этих невротических механизмов должен быть интегрирован пациентом и трансформирован в выражение самости, так чтобы пациент мог действительно ее обнаружить. <...>

В нашем подходе к проблемам нет ничего глупого или пустого. Поскольку цель терапии состоит в том, чтобы пациент обрел способность опираться на себя, — тем средством, с помощью которого он может разрешить собственные

трудности, — мы можем эффективно работать с каждой ситуацией по мере ее возникновения. В каждый момент мы можем открывать одну дверь, обдирать одну кожицу луковицы.

Каждый уровень является частью невроза; по мере правильного обхождения с ним проблема меняется, а по мере изменения проблемы изменяется и специфика работы. Поскольку на каждом шаге работы способность пациента опираться на себя немного возрастает, каждый следующий шаг становится легче.

Челночное движение, психодрама и замешательство

Использование одной только техники сознавания связано с существенным ограничением. Достижение результатов, — как и в большинстве ортодоксальных форм терапии, — может занять годы, и при такой скорости терапия никогда не будет поспевать за постоянно возрастающим числом психически больных людей и еще большим числом людей, живущих значительно ниже своих возможностей. Психоаналитический подход оказался неспособным справиться с этой социальной опасностью, но техника сознавания сама по себе также ограничена. <...>

Мы также используем ряд других методов и приемов. Прежде всего, я хочу рассказать о челночном движении (shuttle). Идея этого метода не нова. Именно таким образом фрейдисты обходятся со снами, предлагая пациентам осуществлять челночное движение между проявленным содержанием сна и своими ассоциациями. Но в гештальттерапии этот метод используется иным образом и более систематически. <...>

Следующий пример будет менее драматичным, хотя столь же значимым. Здесь мы, в отличие от ортодоксальных аналитиков, осуществляем челночное движение не между памятью и ассоциациями, а между переживанием воспоминания, с одной стороны, а с другой — восприятием реальной ситуации, в которой клиент находится в данный момент.

Как я уже упоминал, в течение всей терапевтической сессии мы предполагаем, что находимся в настоящем времени, поскольку только в настоящем времени могут иметь место сознавание и переживание. При достаточно яркой визуализации или живом переживании воспоминания знание о том, что переживается нечто из другого времени, остается фоном. Иначе обстоит дело с проприоцепцией — внутренними кинестетическими ощущениями. Проприоцепция не имеет времени, она может переживаться только здесь и теперь. Таким образом, если мы осуществляем челночное движение между визуализацией и проприоцепцией, мы получаем возможность заполнить пробелы и завершить незаконченные в прошлом дела. Обученный терапевт будет также принимать во внимание непроизвольные движения пациента — пожимание плечами, дергание ноги и т.п. — и обращать на них внимание самого пациента.

Предположим, что пациент говорит, входя в кабинет, что его работа действует ему на нервы. Никто, говорит он, не относится к нему с подобающим уважением. Нет ничего особенного, на что бы он мог указать, но вся атмосфера ему неприятна. Любая мелочь приводит его в дурное настроение. Нечто вроде бы неважное произошло как раз сегодня в компании в ресторане. Это беспокоит его, и он не может понять, почему это его так угнетает.

Мы просим его вернуться в фантазии к переживанию, которое его беспокоит. Вот что может произойти.

Пациент: Я сижу в нашем кафе. Мой босс сидит за едой через несколько столиков от меня.

Терапевт: Что вы чувствуете?

Пациент: Ничего. Он говорит с кем-то. Сейчас он встает.

Терапевт: Что вы чувствуете теперь?

Пациент: Мое сердце бьется сильнее. Он направляется в мою сторону. Я прихожу в возбуждение. Он проходит мимо меня.

Терапевт: Что вы чувствуете теперь?

Пациент: Ничего, совершенно ничего.

Терапевт: Заметили ли вы, что сжимаете кулаки?

Пациент: Нет. Сейчас, когда вы об этом сказали, я это почувствовал. Я действительно рассердился, что босс прошел прямо рядом со мной, но разговаривал с другим человеком, которого я очень не люблю. Я был сердит на себя за такую обидчивость.

Терапевт: Не рассердились ли вы и на кого-нибудь еще?

Пациент: Конечно. Я сержусь на того парня, с которым босс разговаривал. Какое он имеет право беспокоить босса? Посмотрите, у меня даже руки трясутся. Я бы прямо сейчас ему вмазал, этому грязному подхалиму.

Теперь мы можем предпринять следующий шаг и осуществить челночное движение между чувствами пациента и его проекциями. Лучше всего, если мы пройдем эту сцену снова. Термин «подхалим» вызывает подозрение. Может быть пациент не был сердит на босса, когда почувствовал короткую вспышку возбуждения или тревоги в начале сцены.

Терапевт: Давайте вернемся к тому моменту, когда босс встает из-за стола. Что вы чувствуете, визуализируя это?

Пациент. Подождите минутку... Он встает. Он направляется в мою сторону. Я чувствую возбуждение; я надеюсь, что он заговорит со мной. Я чувствую, как кровь приливает к лицу. Теперь он проходит мимо меня. Я чувствую разочарование.

Такой была эта небольшая травмирующая сцена для пациента. Возбуждение, которое было мобилизовано, когда появился босс, не нашло себе подходящего выражения, и позитивный катексис по отношению к боссу («я надеюсь,

что он поговорит со мной») превращается в негативный — по отношению к сопернику пациента. Этот негативный катексис, как позже выясняется, в действительности направлен против проекций пациента, будучи связан с переживанием и удовлетворением его собственных нужд.

Поначалу пациенту может быть довольно трудно работать с техникой челночного движения, обнаруживая недостающие абстракции. Но со временем это становится все легче и приносит значительные результаты. Некоторые пациенты, например, никогда не слушают; другим нечего сказать о своих эмоциях; третьи не умеют выражать себя в словах, а четвертые вообще не располагают какими бы то ни было средствами самовыражения. Рассмотрим несколько более подробно теоретически простейшую проблему — неспособность к самовыражению.

Возьмем, например, относительно преуспевающего мужчину среднего возраста, который, по-видимому, нуждается в возможности пожаловаться на свою жизнь. Он начинает с того, что бесконечно жалуется терапевту на свою жену, своих детей, подчиненных, соперников и пр. Но мы не даем ему продолжать это косвенное выражение. Мы просим его либо визуализировать себя в разговоре с ними, либо психодраматически говорить с терапевтом, как будто он — обижающая его жена, дети или кто-то еще.

При этом мы объясняем ему, что у него нет необходимости любой ценой добиться успеха; он не должен прерывать себя. Мы объясняем, что подобные эксперименты выполняются для того, чтобы он в большей степени сознавал, каким образом он сам себе препятствует. Мы предлагаем ему сделать явными заблокированные области, перевести запрещение (repressions) в выражение (expressions).

В таком случае у нас складываются три позиции, между которыми нужно осуществлять челночное движение: жалобы пациента (манипулирование терапевтом в поисках опоры), его неадекватное самовыражение (что свидетельствует о недостатке контакта и неумении опираться на себя) и его запреты (которые являются само-прерываниями). Вот что может при этом происходить.

Пациент: Моя жена совершенно меня не уважает (это жалоба, один из способов манипулировать внешним миром, чтобы получить от него поддержку, которой пациент не может предоставить себе сам).

Терапевт: Можете ли вы представить себе, что говорите это ей в лицо? (Мы предлагаем ему не обращаться к нам за поддержкой, а выразить себя непосредственно.)

Пациент: Нет, не могу. Она прерывает меня, как только я открываю рот. (Снова жалоба.)

Терапевт: Можете вы сказать ей это? (Снова предложение высказаться непосредственно.)

Пациент: Да. «Ты никогда не даешь мне ничего сказать». (Это все еще жалоба, но по крайней мере, она направлена непосредственно по адресу. Терапевт замечает, что мягкий голос, которым это произносится, противоречит смыслу слов.) Терапевт: Слышите ли вы свой голос? (Здесь мы переходим от жалобы к указанию на неадекватные средства самовыражения.)

Пациент: Да; похоже, что этот звучит довольно слабо. (Прерывание себя.)

Терапевт: Можете ли вы приказать что-нибудь, чтобы фраза начиналась словами «ты должна»? (Иными словами, терапевт предлагает пациенту выразить себя просто, непосредственно и адекватно.)

Пациент: Нет, не могу.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете? (Теперь мы переходим к ощущениям, сопровождающим действия пациента.)

Пациент: У меня колотится сердце. Я испытываю тревогу.

Терапевт: Можете ли вы сказать это вашей жене?

Пациент: Нет. Но я начинаю злиться. Мне хочется сказать: «Заткнись, наконец». (Сейчас мы имеем нечто большее, чем жалоба, прерывание себя и невыразительность. Мы получили косвенное самовыражение.)

Терапевт: Скажите это ей.

Пациент (кричит): Заткнись! Заткнись! ЗАТКНИСЬ, НАКОНЕЦ! Бога ради, дай мне вставить словечко!!! (Взрыв самовыражения.)

Терапевт ничего не говорит, потому что теперь пациент сам нашел путь. Скоро он скажет: «Нет, я не могу сказать ей “заткнись”, но теперь я могу представить себе, что прерву ее». И он начинает разыгрывать прерывание: «Пожалуйста, дай и мне что-нибудь сказать!» <...>

Мы стремимся к тому, чтобы пациент в терапевтическом кабинете сознавал значение того, что он делает. И мы полагаем, что он может достичь этого сознавания посредством отыгрывания, — в терапии, на уровне фантазии, — того, что требует завершения. Это, фактически, фундаментальное представление гештальттерапии. <...>

Давайте возьмем пример, почти прямо противоположный предыдущему. Пациент испытывает трудности в отношениях с женой, очевидно связанные с тем, что он в повседневной жизни отыгрывает свои невротические тенденции. По мере продвижения терапии он все больше сознает, что есть многое, что он хотел бы сказать жене, но не говорит, потому что это может ее обидеть. Прерывая непосредственное выражение, он зато ведет себя косвенно-садистическим образом: постоянно опаздывает к обеду, игнорирует ее, вообще ведет себя намеренно раздражающе.

Если мы попросим его разыграть в терапии то, чего он не может сделать в реальности, — перестать прерывать себя и попробовать выразить (в отсутствии жены) то, что он сказал бы ей, если бы не боялся, — мы поначалу встретимся с таким же нежеланием делать это в фантазии, с каким сталкивались в реальности. Но это нежелание постепенно ослабевает, и пациент окажется способным

выразить терапевту (который при этом исполняет роль жены) все больше своих жалоб. При этом пациент учится обходиться со своими жалобами, и ему больше не нужно прибегать к косвенному садизму.

Есть также пациенты, которые совершенно не умеют слушать. Они прямо-таки забрасывают терапевта словами. Они перебивают его. Или они притворяются внимательными, но при этом очевидно, что все, что терапевт говорит, входит в одно их ухо и тут же выходит через другое. Такие пациенты могут буквально не слышать терапевта. Они могут неправильно понимать его предложения и утверждения.

Мы предлагаем таким пациентам переходить от говорения к слушанию себя, и обратно. Поначалу мы спрашиваем их после каждого сказанного ими предложения: «Сознаете ли вы это предложение?» — Обычно они помнят, что сказали какие-то слова, но часто замечают, что не сознавали их, когда говорили. Часто это связано с нечувствительностью рта, так что мы просим пациентов прочувствовать в процессе говорения свои губы и язык. Если такие пациенты научатся в процессе собственной речи слушать и чувствовать, — это важный шаг. Теперь они могут слушать и других, а также обнаруживают путь к невербальному общению и невербальному существованию. Их компульсивное говорение заглушало для них как все окружающее, так и собственную жизнь. Это их способ прерывания себя.

Что они прерывают? Дальнейшие исследования и эксперименты помогают нам выяснить это. Чаще всего мы обнаруживаем, что как только мы лишаем их возможности поместить все свое возбуждение, — т.е. всю свою эмоциональность, — в постоянную болтовню, они начинают испытывать сильную тревогу. Их говорение оказывается компульсивным, и прерывание его, — как прерывание всякой компульсивной деятельности, — вызывает сильный стресс.

Таким образом, челночное движение развивает сознавание, давая пациенту более ясное ощущение взаимосвязей в его поведении.

Есть и другие методы, которые, поощряя самовыражение, также способствуют как большему сознаванию, так и возрастанию способности опираться на себя. Все они по существу являются интегративными. <...>

Мы можем подытожить представленный здесь терапевтический подход и использование терапевтом фрустрации и удовлетворения, сказав, что терапевт должен фрустрировать те выражения пациента, которые отражают его образ себя, его навыки манипулирования и его невротические способы поведения. Вместе с тем он должен удовлетворять те императивы пациента, которые являются действительными выражениями его самости. Если он хочет способствовать самореализации пациента, он должен, по определению, препятствовать удовлетворению способов поведения, мешающих самореализации, т.е. невротических паттернов, и поощрять выражение подлинного *Я*, которое пациент старается обнаружить.

Это вновь показывает, насколько по мере продвижения терапии терапевтическая сессия приближается к идеалу повседневной жизни. По мере того как

пациент все в большей степени обнаруживает себя, он все больше может опираться на себя и становится все более способным к контакту с другими. По мере того, как пациент отказывается от своих способов манипулирования, терапевт все в меньшей степени вынужден фрустрировать его и все больше может способствовать его удовлетворению.

Как уже говорилось, опора на себя сильно отличается от самодостаточности. Когда пациент закончит терапию, он не перестанет нуждаться в других людях. Наоборот, он впервые начнет получать реальное удовлетворение от контакта с ними.

А. Эллис

Схема А-В-С — основа рационально-эмоциональной терапии*

Рационально-эмоциональная психотерапия (РЭТ) является наиболее глубоким подходом к психологическому лечению и воспитанию, так как не только применяет эмоциональные и поведенческие методы, но и в значительной степени изменяет когнитивный элемент саморазрушающего поведения. Люди исключительно сложны, настолько, что нет простого способа приобретения ими «эмоциональных расстройств» и нет простого и единственно верного способа помочь им. Психологические проблемы возникают от неправильного восприятия или ошибочных знаний людей о том, что именно они воспринимают; от их недостаточно или излишне эмоционального реагирования на нормальные и необычные стимулы; от их привычных дисфункциональных поведенческих паттернов, благодаря которым они продолжают неадекватно реагировать, даже когда знают, что поступают плохо. Следовательно, действуя по трем направлениям, рационально-эмоционально-поведенческий подход может обеспечить решение человеческих проблем.

В первую очередь РЭТ задействует активно-когнитивный подход. Он основан на предположении, что наши эмоциональные реакции в основном вызваны нашими сознательными и бессознательными оценками, интерпретациями и постулатами. Если мы испытываем тревогу или депрессию, то, скорее всего, мы серьезно убеждаем себя в том, что ситуация не только неудачная или затруднительная, а что *она является ужасной и катастрофичной,* раз мы терпим неудачу в важном деле или нас отвергает значимый человек. Мы ощущаем враждебность, потому что мы уверены, что людям, которые поступают несправедливо, не только *было бы лучше не* совершать такие поступки, а что *им вообще не следует* действовать так, как они без колебаний действуют, и *крайне невыносимо,* что они расстраивают нас.

* *Эллис А.* Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. С. 64—78.

Подобно философии стоицизма, которая зародилась приблизительно двадцать пять веков назад, РЭТ придерживается мнения, что у людей нет веских причин заставлять себя сверхсильно страдать или переживать эмоциональные расстройства вне зависимости от того, какие психологические или вербальные стимулы воздействуют на них. В процессе РЭТ люди понимают, что вполне могут испытывать сильные, *соответствующие состоянию* эмоции — такие как горе, сожаление, неудовольствие, раздражение, бунт и намерение изменить неприятные социальные условия, но им совсем не обязательно испытывать саморазрушающие и *не соответствующие состоянию* эмоции — такие как вина, депрессия, гнев или чувство собственного ничтожества. К сожалению, довольно часто люди добавляют непроверяемые, мистические предположения (что событиям *следует* или они *должны быть* другими) к своим эмпирически обоснованным взглядам (что некоторые события и действия достойны порицания или неэффективны, и что *было бы лучше* их изменить).

Поскольку терапевт рационально-эмоционального подхода обладает весьма эффективной теорией, он почти всегда может выделить основные иррациональные убеждения, которыми клиент по неосмотрительности расстраивает себя. Терапевт может показать клиенту, каким образом эти убеждения вызывают его проблемы. В дальнейшем терапевт побуждает клиента подвергнуть сомнению свои убеждения и демонстрирует, как он может оспорить свои иррациональные идеи и заменить их научно проверяемыми гипотезами о себе и мире, которые, вероятно, не приведут его к эмоциональным проблемам в будущем.

Когнитивную часть теории и практики РЭТ, так называемую схему (или модель А-В-С) рациональной терапии, можно кратко сформулировать в следующем виде.

На этапе А существует СОБЫТИЕ, ДЕЙСТВИЕ или ОБЪЕКТ, относительно которых человек становится обеспокоенным. Например: он идет на важное собеседование по приему на работу или он дерется со своей подругой, которая несправедливо кричит на него.

На этапе В у человека возникают УБЕЖДЕНИЯ о СОБЫТИИ, ДЕЙСТВИИ или ОБЪЕКТЕ, которые имели место на этапе А. У человека могут возникнуть два типа убеждений — рациональные и иррациональные.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (rB) выглядят примерно так: «Было бы не слишком хорошо, если бы мне отказали на собеседовании по приему на работу» или «Как меня раздражает, что моя подруга несправедливо кричит на меня!»

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB) представляют собой рассуждения такого типа: «Ситуация была бы катастрофичной, если бы мне отказали на собеседовании по приему на работу!» или «Моя подруга ужасный человек, потому что кричит на меня!»

РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (rB) могут подтверждаться эмпирическими данными и соответствуют реальности или тому, что происходит на этапе А. Так как обычно ситуация является неудачной, если человеку отказывают на собе-

седовании по приему на важную работу, или раздражающей, если его подруга несправедливо кричит на него. Вряд ли было бы нормально, если бы он думал: «Как будет замечательно, если мне откажут на собеседовании по приему на работу!» или «Чудесно иметь подругу, которая кричит на тебя! Ее крик свидетельствует о том, какой она замечательный человек!»

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB) не могут подтверждаться эмпирическими доказательствами и не соответствуют происходящей действительности или тому, что происходит на этапе А. Так как ситуация вряд ли была бы по-настоящему катастрофичной, а только (в худшем случае) очень затруднительной, если бы человеку отказали при собеседовании по приему на важную работу. Из этого совершенно не будет следовать, что он никогда больше не найдет другую работу, что он умрет от голода в буквальном смысле или что ему придется испытывать исключительные страдания на любой другой работе, которую он сможет получить. И его подруга — не ужасный человек из-за того, что она кричит на него; она просто женщина, которая ведет себя (иногда) ужасным образом и которая (временами) обладает различными вполне приемлемыми чертами.

Более того, ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB) человека часто означают *нужно, следует* или *должен* — то есть абсолютное *требование* или предписание о том, что человек должен достичь того, чего он хочет. Если человек думает, что ситуация катастрофична, если ему отказывают в важной работе, он осознанно или неосознанно полагает, что его *следует* или его *должны* принять на эту работу. Если он полагает, что его подруга является ужасным человеком из-за того, что она кричит на него, он открыто или молча полагает, что она не *должна* кричать. Конечно, во Вселенной нет такого закона (за исключением закона в его затуманенной голове), который предписывает, что он должен успешно пройти собеседование по приему на важную работу или что его подруга не *должна* кричать на него.

На этапе С человек испытывает ПОСЛЕДСТВИЯ (С) своих УБЕЖДЕНИЙ (В). Последствия тоже могут быть рациональными и иррациональными.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (rC) — это результат РАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ (rB) человека. Если он серьезно полагает, что «Ситуация была бы неудачной, если бы мне отказали в работе на собеседовании», он испытывает беспокойство и размышляет по поводу собеседования, строит планы, как достигнуть успеха на собеседовании. Если ему не удается получить желаемую работу, он чувствует разочарование, неудовольствие, скорбь и расстройство. Его действия и чувства *соответствуют* ситуации, которая возникает или может возникнуть на этапе А; такие чувства помогут человеку достичь своих целей и почувствовать только сожаление, если однажды он не достигнет поставленной цели.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ (НЕСООТВЕТСТВУЮЩИЕ) ПОСЛЕДСТВИЯ (iC) — это последствия, которые обусловлены его ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ (iB). Если человек искренне полагает, что «Ситуация была бы катастрофичной,

если бы мне отказали в работе на собеседовании. Я бы не вынес этого! Каким бы ничтожеством я тогда оказался! Мне *следовало* успешно пройти это важное собеседование!», он склонен испытывать тревогу, ненависть, жалость к самому себе, депрессию и бешенство. Он приобретает дисфункциональные психосоматические расстройства, такие как высокое давление и гастрит. Он начинает защищаться, не может увидеть свои собственные ошибки на этом собеседовании и посредством рационализации обвиняет в своей неудаче внешние факторы. Его внимание полностью сосредоточивается на том, какой безнадежной является ситуация, и он отказывается действовать, чтобы изменить ее, посещая другие собеседования. И вообще он переживает то, что мы называем «расстройством», «гиперчувствительностью» или «невротическими» симптомами. Такие действия и чувства человека на этапе С *не соответствуют* ситуации или тому, что может происходить на этапе А, потому что они основаны на мистических требованиях относительно того, какими предположительно *должны быть* он и Вселенная. Такие требования обычно не способствуют достижению цели и только заставляют человека чувствовать себя ужасно расстроенным, если он не достигает своих целей.

Итак, согласно теории РЭТ, это и есть схема А-В-С эмоциональных расстройств или саморазрушающих отношений и поведения. В терапевтическом смысле эту схему можно расширить до D-E, которые являются когнитивной сутью методов РЭТ.

На этапе D человека можно научить (или он может научиться сам) ОБСУЖДАТЬ свои ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB). Например, он может спросить себя: *«Почему* ситуация будет катастрофичной, если мне откажут в работе на этом собеседовании? Как такой отказ *разрушительно повлияет* на меня? Почему я не смог бы *вынести* потери этой работы? Где доказательства, что я был бы *ничтожеством,* если бы меня отвергли? Почему мне на самом деле следовало успешно пройти это важное собеседование?» Если он будет упорно, энергично ОБСУЖДАТЬ (*подвергать сомнению и оспаривать)* свои собственные ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB), которые создают НЕСООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (iC), он рано или поздно придет к пониманию, что они являются неподтверждаемыми, эмпирически необоснованными и суеверными, и сможет отказаться от них.

В результате обсуждения своих убеждений на следующем этапе (Е) человек сможет отказаться от своих иррациональных убеждений и, возможно, приобрести новые — более рациональные и адекватные реальности. Сначала человек, вероятно, достигает КОГНИТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА (сЕ) своего ОБСУЖДЕНИЯ своих ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ (iB). Если он спросит себя: «Будет ли ситуация катастрофична, если мне откажут в работе на собеседовании?», он будет склонен ответить: «Это не так; ситуация будет просто затруднительной». Если он спросит: «Каким образом такой отказ разрушительно повлиял бы на меня?», он ответит: «Не повлиял бы; он только расстроил бы меня». Если он

спросит: «Почему я бы не смог вынести потери этой работы?», он скажет себе: «Я смог бы! Мне это не понравится; но я смог бы спокойно принять эту ситуацию!» Если он спросит: «Где доказательства, что я был бы ничтожеством, если бы мне отказали?», он отреагирует: «Никаких! Я буду себя чувствовать как ничтожество, только если я *определю себя в этом качестве* и буду *думать о себе как* о ничтожестве!» Если он спросит: «Почему мне *действительно* следовало успешно пройти это важное собеседование?», он скажет себе: «Причин, по которым мне *действительно* следовало бы пройти его успешно, нет. Есть некоторые причины, почему *это было бы хорошо. Было бы очень удачно, если* бы я достиг успеха в этом собеседовании». Но он никогда не добавит: «Поэтому я должен!»

Затем человек достигает ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА (bE) своего ОБСУЖДЕНИЯ своих ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ (iB). Он будет склонен в меньшей степени испытывать тревогу относительно своего собеседования на предстоящей работе. Он станет испытывать меньшую ненависть и жалость к самому себе и меньшее бешенство. Его психосоматические реакции станут менее выраженными. Он сможет использовать свои защиты в меньшей степени. Он станет менее озабоченным непосредственно самой неудачей на собеседовании по приему на работу и будет более конструктивно посвящать себя поиску другой работы или принимать другие действия для своего профессионального роста. Он станет менее «несчастным», «сверхсильно реагирующим» или «невротичным».

Значит, на когнитивном уровне рационально-эмоциональная терапия, главным образом, применяет прямую философскую конфронтацию. Терапевт активно демонстрирует клиенту, что каждый раз, когда у него возникают эмоциональные или поведенческие нарушения, или ПОСЛЕДСТВИЯ (С), они только косвенно зависят от СОБЫТИЯ или ОБЪЕКТА (А), которые существуют (или могут возникнуть) в его жизни, и в большей степени связаны с его интерпретациями, принципами или УБЕЖДЕНИЯМИ (В). Затем терапевт обучает клиента тому, как ОБСУЖДАТЬ (D) эти убеждения научным образом (эмпирически и логически), и настаивает на таком ОБСУЖДЕНИИ до тех пор, пока клиент последовательно не приходит к нему с набором ощутимых КОГНИТИВНЫХ (cE) и соответствующих ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (bE). Если достигнутые результаты (Е) сохраняются в течение некоторого периода времени, это означает, что человек смог изменить свое отношение к себе, к другим и к миру и, скорее всего, с этого времени не будет продолжать придерживаться своих ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ (iB), а НЕСООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (iC) или эмоциональные расстройства останутся для него в прошлом.

Вдобавок к когнитивным методам РЭТ использует исключительно важные поведенческие техники. Особенно активно в РЭТ используются домашние задания, которые терапевт или терапевтическая группа клиента дают ему во время разных сессий, а затем проверяют, как он с ними справился. Такие задания могут содержать просьбу завязать контакты с тремя новыми людьми в течение недели, навестить свою придирающуюся тещу вместо попыток избежать общения с ней

или составить список своих достоинств как соискателя желаемой вакансии и способов поиска лучшей работы. Эти задания даются для того, чтобы помочь клиенту научиться рисковать, получить новый жизненный опыт, прервать свои дисфункциональные стереотипы и изменить свою точку зрения на определенные виды деятельности[1].

Третьей важной составляющей РЭТ является эмоциональное освобождение. Терапевт рационально-эмоционального направления обычно применяет прямой конфронтационный осмысленный подход к клиенту и его проблемам. Он заставляет или убеждает клиента открыто выражать свои истинные чувства, не важно, насколько болезненным для него это может быть сначала. Часто он беспощадно разоблачает и нападает на защитные реакции клиента, одновременно показывая ему, как он может жить без этих защит и как он может безусловно принимать себя, независимо от одобрения со стороны других людей. Терапевт без колебаний открывает свои собственные чувства, отвечает на прямые вопросы о себе и принимает участие (как человек) в рациональных марафонных встречах. Он делает все возможное, чтобы предоставить клиенту безусловное позитивное отношение и научить его сути рационально-эмоциональной философии — тому, что никого нельзя осуждать за что бы то ни было, не важно, насколько отвратительными могут быть его действия. *Поступки* могут быть измеряемыми и ужасными, но *человеку в* целом никогда нельзя присваивать определенные ярлыки. Благодаря полному принятию терапевтом клиента как человека, он может выражать свои чувства более открыто, чем в своей обыденной жизни, и принимать *себя,* даже когда он признает неэффективность или безнравственность некоторых своих *действий.*

Во многих важных случаях РЭТ использует экспрессивно-экспериментальные методы и поведенческие техники. Однако, в первую очередь, терапевт заинтересован не в том, чтобы помогать клиенту *чувствовать* себя лучше, а в том, чтобы показать ему, как он может *стать* лучше. Например, в своем подходе к марафонной групповой терапии РЭТ предоставляет участникам массу возможностей для того, чтобы столкнуться друг с другом на внутреннем уровне, заставить самих себя остаться здесь-и-сейчас, взглянуть на свои собственные эмоциональные и сенсорные реакции на себя и на других членов группы и быть беспредельно честными с собой и другими. Однако, вместо того чтобы довольствоваться поверхностным знакомством или обучающим уровнем (когда существует риск, что многие люди раскроют себя и не смогут потом снова обрести себя целиком), рационально-ориентированный марафон также показывает участникам то, что они внушают сами себе, чтобы создать свои негативные чувства по отношению

[1] См.: *Eysenck H.J.* Experiments in behavior therapy. Elmsford, N.Y.: Pergamon Press, 1964; *Pottash R.R., Taylor J.E.* Discussion of «Phobia treated with rational-emotive psychotherapy» by Albert Ellis // Voices. 1967. Vol. 3(3). P. 39—40; *Lazarus A.A.* Behavior therapy and beyond. N.Y.: McGraw-Hill, 1971, где указано на то, что домашние задания РЭТ частично совпадают с некоторыми методами поведенческой терапии. В любом случае, они являются интегральной и важной частью РЭТ.

к себе и другим. Далее им говорят, как они могут изменить свои внутренние и недостаточно критично принятые ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (iB) так, чтобы они в конечном итоге могли вести себя свободно и использовать свои возможности для счастливого, гармоничного существования.

В основном РЭТ является дополнением научного метода к проблемам людей. Люди, в силу биологических причин и влияния окружающей среды, склонны размышлять о себе и об окружающем мире предубежденно, нереалистично и ненаучно. Мы учим их высказывать предположения о внешней реальности и затем энергично подвергать сомнению и оспаривать эти предположения — искать эмпирические доказательства за и против до тех пор, пока они не будут безоговорочно приняты в качестве истин. В рационально-эмоциональной терапии терапевт учит своего клиента подвергать сомнению научным способом и оспаривать все саморазрушающие гипотезы, касающиеся самого клиента и других. Таким образом, если клиент полагает — как, увы, имеют склонность считать миллионы людей — что он является ничего не значащим человеком, так как что-то он делает плохо, его не просто учат спрашивать: «Что на самом деле является плохим в моих поступках? Где доказательства, что они — неправильные или неэтичные?» Что более важно, клиенту показывают, как правильно задавать вопросы самому себе: «Допустим, что некоторые мои поступки ошибочные, почему я являюсь *полностью плохим человеком* из-за их совершения? Где доказательства того, что я должен всегда быть прав, чтобы считать себя значимым? Предположим, что для меня *предпочтительно* поступать хорошо или эффективно, а не плохо или не эффективно, почему *я должен* делать то, что предпочтительно?».

Когда человек воспринимает — и, предположим, он воспринимает верно — ошибочные и несправедливые поступки других, и когда он доводит себя до бешенства (что он и делает слишком часто) из-за их действий и пытается обидеть или уничтожить их, терапевт учит его остановиться и спросить себя: «Почему мое предположение о том, что эти склонные к ошибкам люди являются абсолютно нехорошими, верно? Допустим, что *было бы лучше,* если бы они действовали более компетентно или справедливо, почему они *действительно* должны делать то, что было бы лучше? Где доказательства, что люди, которые совершают ряд ошибок или неэтичных поступков, обречены на то, чтобы вечно быть такими? Почему, даже если они упорно продолжают вести себя неподобающим образом, они должны быть полностью осуждены, изолированы от общества и наказаны?»

Рационально-эмоциональная терапия учит человека делать адекватные обобщения и наблюдать за своими чрезмерными обобщениями; различать свои желания, хотения, предпочтения и свои предполагаемые потребности или внушения; быть менее внушаемым и более думающим; быть слабым гедонистом, который наслаждается собой здесь-и-сейчас и в будущем, а не просто сильным гедонистом, который думает о немедленном удовлетворении; чув-

ствовать соответствующие состоянию эмоции горя, сожаления, раздражения и стремление изменить неприятные аспекты своей жизни; минимизировать несоответствующие чувства собственной ничтожности, жалости к самому себе, сильной тревоги и ярости. РЭТ, подобно самой науке психологии или подобно дисциплине общей семантики, как впервые установил Альфред Корзибский (Alfred Korzybski), обучает клиента тому, как более точно *различать* смысл и бессмыслицу, вымысел и реальность, суеверие и науку. Хотя РЭТ использует многие поведенческие и воспитательные методы, она далека от того, чтобы быть догматичной и авторитарной. Скорее, она является одним из наиболее гуманистически ориентированных видов терапии, в котором подчеркивается то, что человек может полностью принять себя только потому, что он живет. РЭТ не требует от человека доказательств своей ценности. Более того, она утверждает, что он может быть по-настоящему счастливым, независимо от того, какие он совершает поступки и какое впечатление производит на других. РЭТ учит, что он может создавать свои собственные значимые цели и что он не нуждается ни в мистике, ни в богах, на которых можно положиться. Поэтому гуманистически-экзистенциальный подход к жизни в такой же мере является частью рационально-эмоциональной психотерапии, как и ее рациональные, логические и научные методы.

РЭТ, подобно многим другим современным формам психотерапии, подтверждается многолетними клиническими и экспериментальными данными автора этой работы и других рационально-эмоциональных терапевтов[2]. Ее подкрепляют некоторые исследования, демонстрирующие ее клиническую эффективность в контролируемых условиях[3].

---

[2] См.: *Ard B.* Bruising the libido // Rational Living. 1966. Vol. 1. № 2. P. 19—25; *Ard B.* The A-B-C of marriage counseling // Rational Living. 1967. Vol. 2. № 2. P. 10—12; *Ard B.* Rational therapy in rehabilitation counseling // Rehabilitation Counseling Bulletin. 1968. Vol. 12. P. 84—88; *Callahan R.* Overcoming religious faith // Rational Living. 1967. Vol. 2. № 1. P. 16—21; *Diamond L.* Destroying self-defeat: two case histories // Rational Living. 1967. Vol. 2. № 1. P. 13—14; *Diamond L.* Restoring amputated ego // Rational Living. 1967. Vol. 2. № 2. P. 15; *Glicken M.D.* Counseling children // Rational Living. 1966. Vol. 1. № 2. P. 27—30; *Glicken M.D.* Rational counseling: a new approach to children // Journal of Elementary Guidance and Counseling. 1968. Vol. 2. № 4. P. 261—267; *Grossack M.* Why rational-emotive therapy works // Psychological Reports. 1965. Vol. 16. P. 464; *Grossack M.* You are not alone. Boston: Christopher Publishing, 1965; *Gullo J.M.* Useful variations on rational-emotive therapy// Rational Living. 1966. Vol. 1. № 1. P. 44—45; *Gullo J.M.* Counseling hospital patients // Rational Living. 1966. Vol. 1. № 2. P. 11—15; *Hauck P.* Challenge authority — for thy health's sake // Rational Living. 1967. Vol. 2. № 1. P. 1—4; *Lazarus A.A.* Behavior therapy and beyond. N.Y.: McGraw-Hill, 1971; *Wagner E.E.* Techniques of rational counseling // High Spots. 1963. Vol. 3. № 6. P. 2; *Wagner E.E.* Counseling children // Rational Living. 1966. Vol. 1. № 2. P. 26, 28—30.

[3] См.: *Burkhead D.E.* The reduction of negative affect in human subjects: a laboratory test of rational-emotive psychotherapy. Ph.D. Thesis. Western Michigan University, 1970; *Di Loreto A.* A comparison of the relative effectiveness of systematic desensitization, rational-emotive and client-centered group psychotherapy in the reduction of interpersonal anxiety in introverts and extroverts. Ph. D. Dissertation. Michigan State University, 1969; *Grossack M., Armstrong T., Lussiev G.* Correlates of selfactualization // Journal of Humanistic Psychology. 1966. Vol. 6. P. 87; *Karst T.O., Trexler L.D.*

Рационально-эмоциональная психотерапия имеет более широкий спектр применения, чем другие виды психотерапии. Роберт Харпер, Сесиль Х. Пэттерсон (Cecil H. Patterson) и другие показали, что многие техники, такие как классический психоанализ, могут давать ощутимый эффект только для сравнительно небольшого количества клиентов и отвергаются другими людьми (такими как шизофреники). Однако рационально-эмоциональную терапию можно применять для работы практически с любыми типами людей, которые попадают к психотерапевту, включая таких, которых условно считают психотиками, людьми, находящимися в пограничных состояниях, психопатами и умственно отсталыми. Это не значит, что получаются одинаково хорошие результаты, когда РЭТ применяется с трудными клиентами и с легкими невротиками. Но

Initial study using fixed-role and rationalemotive therapy in treating public-speaking anxiety // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1970. Vol. 34. P. 360—366; *Krippner S.* Relationship between reading improvement and ten selected variables // Perceptual and Motor Skills. 1964. Vol. 19. P. 15—20; *Lafferty J.C. et al.* A creative school mental health program // National Elementary Principal. 1964. Vol. 43. № 5. P. 28—35; *Maultsby Maxie C.Jr.* Psychological and biochemical test change in patients who were paid to engage in psychotherapy. Mimeographed. Department of Medicine, University of Wisconsin, 1970; *Maultsby Maxie C.Jr.* Systematic, written homework in psychotherapy: a clinical study of 87 unselected OPD patients // Rational Living. 1970. Vol. 5. № 1. P. 8-23; *Sharma K.L.* A rational group therapy approach to counseling anxious underachievers. Thesis. University of Alberta, 1970; *Zingle H.W.* A rational therapy approach to counseling underachievers. Doctoral Dissertation. University of Alberta, 1965.

Более того, основные положения теории РЭТ подтверждаются очень многими экспериментальными исследованиями: *Argabite A.H., Nidorf L.J.* Fifteen questions for rating reason // Rational Living. 1968. Vol. 3. № 1. P. 9—11; *Barber T.X.* Hypnosis: a scientific approach. Cincinnati: Van Nostrand Reinhold, 1969; *Berkowitz L., Lepinsky J.P., Angulo E.J.* Awareness of own anger level and subsequent aggression // Journal of Personality and Social Psychology. 1969. Vol. 11. P. 293—300; *Carlson W.A., Travers R.M.W., Schwab E.A.* A laboratory approach to the cognitive control of anxiety. Paper presented at the American Personnel and Guidance Association meeting. Las Vegas. March 31. 1969; *Conklin R.C.* A psychometric instrument for the early identification of the underachievers. Master's Thesis. University of Alberta, 1965; *Cook S.W., Harris R.E.* The verbal conditioning of the galvanic skin reflex // Journal of Experimental Psychology. 1937. Vol. 21. P. 201—210; *Davies R.L.* Relationship of irrational ideas to emotional disturbance. M. Ed. Thesis. University of Alberta, 1970; *Geis H.J.* Toward a comprehensive framework of unifying all systems of counseling // Educational Technology. 1969. Vol. 9. № 3. P. 19—28; *Hartman B.J.* Sixty revealing questions for 20 minutes // Rational Living. 1968. Vol. 3. № 1. P. 7—8; *Jones R.G.* A factored measure of Ellis' irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. Ph.D. Thesis. Texas Technological College, 1968; *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966; *Maultsby Maxie C.Jr.* Systematic, written homework in psychotherapy: a clinical study of 87 unselected OPD patients // Rational Living. 1970. Vol. 5. № 1. P. 8—23; *Miller N.E.* Learning of visceral and glandular responses // Science. 1969. Vol. 163. P. 434—445; *Mowrer O.H.* The new group therapy. Princeton: Van Nostrand, 1964; *Schacter S.* The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional states // Advances in experimental social psychology. Vol. I / L. Berkowitz (Ed.). N.Y.: Academic Press, 1964; *Schacter S., Singer J.E.* Cognitive, social and physiological determinants of emotional state // Psychological Review. 1962. Vol. 69. P. 379—399; *Taft G.L.* A study of the relationship of anxiety and irrational beliefs. Doctoral Dissertation. University of Alberta, 1965; *Valins S.* Cognitive effects of false heart-rate feedback // Journal of Personality and Social Psychology. 1966. Vol. 4. P. 400—408; *Velten Emmett C.Jr.* A laboratory task for the induction of mood states // Behavior Research and Therapy. 1968. Vol. 6. P. 473—482.

основные принципы и методы РЭТ так просты и эффективны, что даже люди с очень серьезными проблемами, для которых безрезультатно прошли годы интенсивной терапии другими методами, могут добиться значительного улучшения после применения РЭТ.

В профилактическом смысле рационально-эмоциональные принципы можно использовать в работе со многими типами людей, чтобы помочь им избежать эмоциональных расстройств и нарушений в поведении. В школе для нормальных детей, действующей по принципам рациональности, ученикам преподают рационально-эмоциональную философию их обычные учителя в ходе деятельности в классе, во время развлекательных мероприятий, терапевтических занятий и других игр и упражнений. Например, их обучают не считать ситуацию катастрофичной, когда они не достигают поставленной цели, не испытывать бешенство против других, когда эти другие поступают плохо, и не требовать, чтобы мир был лучше и проще, чем он является. В результате этого обучения они, кажется, становятся значительно менее тревожными, в меньшей степени испытывают депрессию, ненависть к самим себе и враждебность к окружающим, чем другие дети такого же возраста.

Рационально-эмоциональные идеи также имеют применение в политике, при решении разногласий между поколениями, в лечении и предотвращении насилия и убийств и в других сферах жизни. Так как РЭТ глубоко философична, так как она принимает людей такими, какие они есть, и показывает им, как они могут раскрыть свои возможности более полно, так как она ориентирована не только на людей с эмоциональными расстройствами, но и на все типы людей, вероятно, что методы РЭТ все чаще будут применяться для решения многих человеческих проблем.

Является ли РЭТ на самом деле более эффективной, чем другие формы психотерапии? Вопрос не в том, чтобы доказать это. Клинические результаты, казалось бы, указывают на то, что она приносит пользу большему количеству людей, чем большинство других методов; что посредством РЭТ достигаются положительные результаты в удивительно короткий срок; что улучшения, появившиеся после курса РЭТ, более устойчивы и глубоки, чем результаты, полученные посредством других методов. Но эти клинические доказательства были собраны бессистемно, и сейчас проводятся контролируемые исследования терапевтического результата. Моя гипотеза состоит в том, что РЭТ является более эффективной процедурой для клиентов и терапевтов, так как она является активно-директивной, всеобъемлющей, необычайно ясной и точной, трезвой и практичной.

Очень важно и то, что рационально-эмоциональная терапия философски недвусмысленна, логична и эмпирически ориентирована. <...> РЭТ, кажется, является почти единственным важным видом психотерапии (кроме, возможно, дзэн-буддизма, если он рассматривается как концепция психотерапии, а не исключительно философское учение), который придерживается мнения, что

человек не нуждается в какой-нибудь черте, характеристике, успехе, цели или социальном одобрении, чтобы принять себя. <...>

Рационально-эмоциональная терапия, обучая человека избегать *любого* оценивания себя и приучая подвергать оценке только свои черты и поступки так, чтобы исправить их и увеличить свое удовольствие, достигает самых глубоких уровней личностного изменения. Она не предлагает никаких универсальных средств для победы над несчастьем, горем, расстройством и раздражением человека. РЭТ раскрывает, атакует и радикально искореняет важные источники саморазрушающего и деструктивного в социальном плане поведения.

А. Бандура

[Терапия посредством изменения представлений человека о самоэффективности][*]

Тревога и защитное поведение

Поведение людей в значительной степени активизируется событиями, которые приобретают значение угрозы в результате ассоциации с болезненными переживаниями. Основной функцией большей части защитных механизмов поведения является обеспечение защиты от потенциальной угрозы.

До недавнего времени защитное поведение объяснялось в терминах теории двойственных процессов. В соответствии с этими взглядами ассоциативная связь между нейтральным и аверсивным стимулом порождает тревогу, которая мотивирует защитное поведение; защитное поведение, в свою очередь, подкрепляется редукцией тревоги за счет обусловливания аверсивного стимула. Для того, чтобы подавить защитное поведение, необходимо устранить лежащие в его основе тревожные импульсы. Именно на это должны быть направлены соответствующие терапевтические действия.

Эта теория, получившая довольно широкое распространение, тем не менее, была признана несостоятельной[1]. <...>

Уже известная из прежнего опыта угроза активизирует защитное поведение не столько из-за своих аверсивных свойств, сколько потому, что обладает некоторой предсказательной силой. Ее появление сигнализирует о возможности болезненного исхода, если не будут предприняты адекватные меры защиты.

---

[*] *Бандура А.* Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. С. 90—94, 114—124.

[1] См.: *Bolles R.C.* The avoidance learning problem // The Psychology of Learning and Motivation. Vol. 6 / G.H. Bower (Ed.). N.Y.: Academic Press, 1972; *Herrnstein R.J.* Method and theory in the study of avoidance // Psychological Review. 1969. Vol. 76. P. 49—69; *Rescorla R.A., Solomon R.L.* Two-process learning theory: Relationship between Pavlovian conditioning and instrumental learning // Psychological Review. 1967. Vol. 74. P. 151—182.

Защитное поведение, в свою очередь, получает подкрепление в том случае, если таким образом удается предупредить или сократить вероятность наступления неприятных событий. Будучи однажды сформировано, защитное поведение забывается с трудом — даже тогда, когда реальной угрозы больше не существует. Это происходит потому, что стойкое избегание подобных ситуаций не дает организму возможности убедиться, что обстоятельства изменились и реальной опасности больше не существует. В итоге создается впечатление, что именно данное защитное поведение поспособствовало предупреждению потенциальной угрозы. Подобный процесс субъективного подтверждения удачно подмечен в апокрифическом рассказе о некоем больном, страдающем манией навязчивых действий. Когда врач спросил больного, почему тот непрерывно пощелкивает пальцами, тот ответил, что тем самым он отгоняет свирепых львов. Когда же ему объяснили, что в окрестностях львов нет и в помине и прогонять некого, он радостно воскликнул в ответ: «Вот видите! Помогло!» Те ожидания, которые имеют очень мало общего с реальностью, должны корректироваться при поступлении точной информации. Но устрашающие ожидания не являются совершенно беспочвенными. Некоторые животные действительно кусаются, самолеты время от времени терпят крушения, инициатива в некоторых случаях оказывается наказуемой. Когда вредные последствия происходят нерегулярно и непредсказуемо, то не так-то просто избавиться от пугающих ожиданий. Если люди, которые во всем сомневаются и всех подозревают, не слишком доверяют тому, что им говорят, они продолжают вести себя в соответствии со своими ожиданиями, и следует отметить, что этим людям не грозят страдания от излишней доверчивости и переживания даже из-за маловероятных болезненных последствий. Таким людям для того, чтобы избавиться от страшных ожиданий, требуется мощный опровергающий личный опыт, который невозможно заменить вербальными уверениями. Процедуры, проистекающие из принципов социального научения, доказали свою высокую эффективность в деле быстрой реальной проверки[2]. <...>

Корректирующее научение

До недавнего времени, все усилия, направленные на подавление защитного поведения, основывались в основном на интервью как способе модификации поведения. Постепенно, по результатам подобных собеседований, стало очевидно, что разговор не является особенно эффективным способом модификации человеческого поведения. Для того чтобы изменить поведение, требуется специальное корректирующее научение.

[2] См.: *Bandura A.* Effecting change through participant modeling // Counseling Methods / J.D. Krumboltz, C.E. Thoresen (Eds.). N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1976.

Разработки в области модификации поведения демонстрируют наличие двух основных дивергентных тенденций. Различие между ними становится особенно очевидным при модификации дисфункциональных торможений и защитного поведения. С одной стороны, объяснения процессов модификации становятся более когнитивными; с другой стороны, именно лечение, основанное на действии, доказало свою наибольшую эффективность для осуществления психологических изменений. Вне зависимости от используемого метода, лечение, которое проводилось посредством фактического действия, достигало более высоких и последовательных результатов, нежели лечение фобий, основанное на когнитивном представлении опасности[3]. Символические процедуры могут многое добавить к многостороннему подходу, основанному на непосредственном действии, но сами по себе они часто оказываются недостаточными.

Согласно представлениям теории социального научения, физиологические изменения — вне зависимости от методов, примененных для их осуществления — являются производными от общих механизмов. Очевидное расхождение теории и практики устраняется путем признания того, что изменения осуществляются посредством когнитивных процессов, но сами когнитивные события порождаются и изменяются легче всего при непосредственном опыте освоения, основанном на успешном действии.

Психологические процедуры — какова бы ни была их форма — меняют представления о личной эффективности. В пределах этого анализа эффективность и предполагаемые результаты определяются так, как схематически показано на рис. 1.

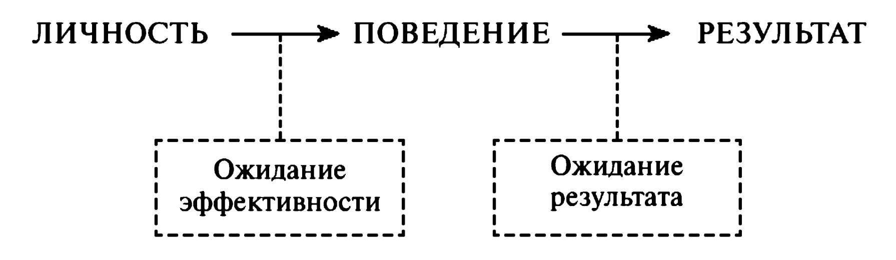


Рис. 1. Схематическое представление различий между ожиданием эффективности и ожиданием результата

Ожидание результата здесь определяется как личная оценка того, что то или иное поведение должно привести к тем или иным результатам. Ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов. Ожидание результатов и ожидание эффективности, таким образом, различаются, поскольку конкретный индивидуум может знать, что некоторые

[3] См.: *Bandura A.* Divergent trends in behavioral change: Towards a unifying theory // Unpublished manuscript, Stanford University. 1976.

действия производят определенный результат, но может не верить в то, что сам он способен произвести эти действия.

Силу убежденности человека в собственной эффективности определяет сам факт, будет или нет он что-либо предпринимать при конкретных обстоятельствах. Люди боятся угрожающих ситуаций и избегают их, если они уверены в том, что им с этим не справиться, но с другой стороны, ведут себя активно и уверенно, если считают себя способными успешно разобраться в трудной ситуации, которая в противном случае вызвала бы робость.

Высокая оценка личностью собственной эффективности не только снижает прогностические страхи и торможения, но и оказывает влияние на предпринимаемые попытки и прилагаемые усилия посредством предвосхищения будущего успеха. Ожидание эффективности определяет, сколько усилий затратит индивидуум, как долго он сможет противостоять препятствиям, выдерживать враждебные обстоятельства и неприятные переживания. Чем выше ожидания эффективности или мастерства, тем более активными становятся усилия. Те, кто умеет проявить настойчивость, выполняя действия, которые являются субъективно угрожающими, но в то же время относительно безопасными, объективно приобретает правильный опыт, который еще более укрепляет чувство собственной эффективности — тем самым постепенно уничтожая страхи и подавляя защитное поведение. Те же, кто преждевременно сдается, должны поддерживать свои самоослабленные ожидания и страхи на протяжении длительного времени.

Ожидания эффективности индивидуума основаны на нескольких источниках информации. На рис. 2 показаны разнообразные процедуры влияния, обычно используемые для ослабления защитного поведения, и источники, посредством которых при лечении пытаются сформировать ожидания эффективности.

Любой конкретный метод — в зависимости от способа применения — может, разумеется, основываться на одном или нескольких источниках информации об эффективности. Данная концептуальная схема, формулируя общий механизм действия, предназначена для того, чтобы учитывать изменения в поведении, достигнутые путем применения различных способов лечения.

Достижения в исполнении являются наиболее надежным источником информации об ожидании эффективности, поскольку они основываются исключительно на личном опыте. Успехи поднимают оценку собственного мастерства; неоднократные неудачи подрывают ее — особенно если эти неудачи случаются на ранних стадиях развития событий. После того, как в результате достигнутых успехов укрепляется ожидание эффективности, отрицательное воздействие случайных неудач ослабляется. Действительно, случайные неудачи, которые впоследствии преодолеваются сознательным и целенаправленным трудом, могут укрепить самомотивированное упорство, на примере личного опыта, говорящего о том, что даже самые сложные препятствия можно преодолеть настойчи-



Рис. 2. Основные источники ожиданием эффективности и источники, посредством которых действуют различные способы влияния

выми усилиями. Таким образом, воздействие неудач на личную эффективность частично зависит от времени и общего хода событий. Однажды сформированное ожидание эффективности распространяется и на смежные ситуации.

Многие ожидания проистекают из *косвенного опыта*. Видя, как другие занимаются опасными видами деятельности без вредных для себя последствий, наблюдатели вырабатывают у себя ожидание того, что у них также все должно со временем получиться, если они интенсифицируют свои усилия и проявят настойчивость. Они убеждают себя в том, что, если другие могут сделать это, то и они сами могут, по крайней мере, достигнуть каких-то улучшений своих показателей.

Было доказано, что ряд моделирующих переменных, способных оказать воздействие на ожидание мастерства, усиливает растормаживающее влияние процедур моделирования. Люди, страдающие различными фобиями, легче из-

бавляются от своих страхов, когда видят, что испуганные модели постепенно, посредством настойчивых усилий, преодолевают свои страхи, чем когда видят, как хорошо подготовленные модели справляются с пугающими заданиями без затруднений[4]. Сходство с моделью по другим параметрам может также повысить эффективность символического моделирования. Наблюдение за раскованным поведением модели, приводящим к достижению полезного результата, оказывает более благотворное воздействие, чем наблюдение за точно таким же поведением, но без явно выраженных последствий[5]. Диверсифицированное моделирование, при котором виды деятельности, которые наблюдатели считают опасными, неоднократно и безопасно повторяются различными моделями, является более эффективным, нежели выполнение таких же действий всего лишь одной моделью[6]. Если могут добиться успеха люди с самыми различными качествами, то у наблюдателя формируется разумное основание для усиления собственного чувства эффективности.

В попытке повлиять на человеческое поведение широко используется *вербальное убеждение* — по причине своей простоты и доступности. Посредством убеждающего внушения человека можно привести к уверенности в том, что он вполне способен справиться с тем, что подавляло и пугало его в прошлом. Ожидания эффективности, сформированные таким способом, оказываются слабыми и кратковременными. Перед лицом угрозы и памятуя о длительной истории прошлых неудач при попытках одолеть эту угрозу, любые ожидания успеха, вызванные подобным внушением, вскоре будут раздавлены тяжестью разочаровывающего опыта. Результаты нескольких направлений исследований свидетельствуют о слабости вербального убеждения, которое порождает ожидания, но не предоставляет для них аутентичной основы собственного опыта.

Эмоциональное возбуждение может оказать влияние на ожидание эффективности в угрожающих обстоятельствах. Люди частично склонны полагаться на свое состояние физиологического возбуждения при попытках оценить уровень своей тревожности и подверженности стрессам. Поскольку сильное возбуждение, как правило, ослабляет показатели исполнения, индивидуум скорее склонен предвидеть успех, если он не подвергается воздействию отрицательно-

---

[4] См.: *Kazdin A.E.* Covert modeling, model similarity and reduction of avoidance behavior // Behavior Therapy. 1974. Vol. 5. P. 325—340; *Meichenbaum D.H.* Examination of model characteristics in reducing of avoidance behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 298—307.

[5] См.: *Kazdin A.E.* Effects of covert modeling and reinforcement on assertive behavior // Journal of Abnormal Psychology. 1974. Vol. 83. P. 240—252; *Kazdin A.E.* Covert modeling, imagery assessment and assertive behavior // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1975. Vol. 43. P. 716—724.

[6] См.: *Bandura A., Menlove F.L.* Factors determining vicatious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling // Journal of Personality and Social Psychology. 1968. Vol. 8. P. 99—108; *Kazdin A.E.* Comparative effects of some Variations of covert modeling // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 1974. Vol. 5. P. 225—232.

го возбуждения, нежели чем в тех случаях, когда он испытывает напряжение, дрожь и сердечно-сосудистые явления. Проявления страха еще более усиливают страх.

Исследователи, работающие в рамках теории атрибуции, предприняли попытку модифицировать поведение избегания путем прямого манипулирования когнитивными ярлыками эмоционального возбуждения[7]. Исходное допущение заключается в том, что если человек, страдающий фобией, уверен, что те вещи или явления, которых он ранее боялся, больше не оказывают на него внутреннего воздействия, то одна лишь когнитивная переоценка может подавить поведение избегания. Неправильная атрибуция эмоционального возбуждения является другим вариантом атрибутивного подхода к модификации поведения, связанного со страхом. В этой процедуре боящиеся чего-то люди постепенно подводятся к уверенности в том, что их эмоциональное возбуждение на самом деле порождено неэмоциональными причинами. И, если в дальнейшем эти люди не будут полагать свое возбужденное состояние проявлением страха, они будут и вести себя более смело. Таким способом можно бороться с незначительными страхами, но ложная атрибуция или неправильное наименование состояния не помогут в серьезных случаях[8]. При тяжелых формах акрофобии таким способом можно временно ввести человека в заблуждение и внушить ему, что он не боится, но при реальном столкновении с пугающей высотой у него снова просыпается страх.

На ожидание эффективности, помимо проанализированных ранее детерминант ожидания, оказывают влияние и *ситуационные обстоятельства*. Некоторые ситуации требуют более энергичного исполнения и предполагают более высокую степень риска опасных последствий, чем другие. Соответственно меняются и ожидания успеха. Уровень и сила уверенности в собственной эффективности при публичном выступлении, например, различается в зависимости от предмета выступления, уровня презентации, состава аудитории, к которой адресуется выступление. Несовпадения между ожиданиями успеха и качеством исполнения чаще всего возникают в условиях ситуационной неопределенности.

Методы лечения, сочетающие моделирование с направленным участием, доказали свою эффективность при подавлении дисфункционального страха и торможения[9]. Моделирование с участием использует успех как основное средство осуществления психологических изменений. Уклонение от субъективно реальной, однако объективно необоснованной опасности не позволяет пове-

---

[7] См.: *Valins S., Nisbett R.E.* Attribution processes in the development and treatment of emotional disorders. Morristown: General Learning Press, 1971.

[8] См.: *Bandura A.* Divergent trends in behavioral change: Towards a unifying theory // Unpublished manuscript, Stanford University. 1976; *Borkovec T.D.* The role of expectancy and physiological feedback in fear research: A review with special reference to subject characteristics // Behavior Therapy. 1973. Vol. 4. P. 491—505.

[9] См.: *Bandura A.* Effecting change through participant modeling // Counseling Methods / J.D. Krumboltz, C.E. Thoresen (Eds.). N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1976.

дению соприкоснуться с существующими условиями подкрепления. Посредством моделирования при участии становится возможным добиться быстрой проверки реальности, которая предоставляет корректную опытную основу для изменений.

Люди, страдающие от страха неясного происхождения и торможения, не стремятся делать то, чего они боятся. В ходе осуществления моделирования психотерапевты стараются таким образом структурировать среду обитания, чтобы пациенты могли успешно действовать вопреки своей неспособности. Это осуществляется путем привлечения разнообразных средств для облегчения реакции. Сначала психотерапевт моделирует внушающие страх виды деятельности в форме легко осваиваемых шагов. Затем пациенты повторяют моделируемое поведение под соответствующим руководством — до тех пор, пока не осваивают его настолько, чтобы выполнять самостоятельно и без страха. Если они не способны на это, психотерапевт вводит средства, облегчающие выполнение задания, которые постепенно приводят к успеху. Совместное исполнение действия вместе с психотерапевтом, который при необходимости предлагает физическую помощь, со временем позволяет исполненным страха пациентам принимать участие в таких делах, от которых они ранее всегда отказывались. Различение промежуточных целей и исполнение на протяжении возрастающих периодов времени используется для того, чтобы поддержать неуклонный прогресс в случае возникновения трудностей. Создание защитных условий для снижения вероятности возникновения пугающих последствий является другим средством ослабления дисфункциональных ограничений, которые тормозят развитие изменений. Если подобные условия окружающего мира оказываются недостаточными для того, чтобы индуцировать требуемое поведение, то можно преодолеть сковывающие ограничения путем снижения серьезности самой угрозы.

По мере продвижения вперед вспомогательные средства постепенно устраняются, чтобы пациент справлялся с заданиями самостоятельно. Затем организуется самоуправляемый процесс освоения мастерства, который должен укрепить чувство личной эффективности. Посредством таких форм лечения пациенты избавляются от своих страхов, получают возможность принимать участие в таких видах деятельности, которые раньше были для них запретными, и со временем вырабатывают более спокойное отношение к тем вещам, которые раньше внушали отвращение. В случаях хронических фобий, пациенты, страдающие от повторяющихся ночных кошмаров, перестают видеть тревожащие сновидения после того, как фобии уничтожаются.

Эмпирические проверки взаимосвязи между ожиданием и исполнением в общем случае давали жалкие результаты, поскольку измерение ожиданий, как правило, основывается на надеждах людей, а не на их осознании собственного мастерства. Более того, измерение ожидания обычно осуществлялось в терминах глобальной самооценки, как если бы ожидание представляло собой статический, одномерный параметр. В ходе анализа ожиданий при оценке модифика-

ции поведения, ожидание эффективности отличается от ожидания результата. В последнем случае испытуемые просто выносят суждение о том, какую пользу они могут получить от данной процедуры. Подобные глобальные измерения отражают сложную смесь многих вещей: надежды, стремления выдавать желаемое за действительное, веры в могущество процедур и уверенности в своем психотерапевте. Неудивительно, что эти измерения имеют весьма слабое отношение к значимости бихевиоральных изменений.

Ожидания эффективности меняются по нескольким параметрам, каждый из которых обладает своим собственным значением для выполнения задания. Эти параметры различаются по своей *значимости*. Так, например, если задание выдается в соответствии с уровнем сложности, то ожидания эффективности различных индивидуумов поначалу могут быть ограничены более легкими заданиями, затем распространятся на умеренно сложные задания, и в итоге, возможно, охватят и наиболее сложные действия. Кроме того, ожидания эффективности различаются по своей *общности*. Некоторые виды опыта создают лишь весьма ограниченные ожидания мастерства, в то время как другие утверждают более обобщенное сознание эффективности, которое распространяется далеко за пределы чисто лечебной ситуации. Ожидания различаются также и по *силе*. Слабые ожидания легко уничтожаются неподкрепляющим опытом, в то время как те индивидуумы, которые обладают серьезными намерениями, будут упорны в своих усилиях, несмотря на обескураживающий опыт.

Следовательно, осмысленный анализ ожиданий требует подробной оценки значимости, общности и силы ожидания эффективности — причем точность должна быть такой же, как и при измерениях изменения поведения. Результаты такого анализа показывают, что лечение, основанное на достижениях в исполнении, обеспечивает гораздо более сильные и устойчивые ожидания эффективности, чем опосредованный опыт[10]. Изменения в поведении тесно взаимосвязаны со значимостью изменяющихся ожиданий. Чем выше ожидание эффективности, тем выше и вероятность того, что неинтересное задание будет успешно выполнено.

---

[10] См.: *Bandura A., Adams N.E., Beyer J.* A common cognitive mechanism mediating behavioral change // Unpublished manuscript, Stanford University. 1976.

Л. Хьелл, Д. Зиглер

[Терапия как научение]*

[Бихевиоральный подход]

Жетонная система вознаграждения: пример исследования

Хотя Скиннер не был клиническим психологом, взгляды на оперантное научение, которых он придерживался, в значительной мере повлияли на создание методов изменения поведения очень неуравновешенных индивидов[1]. Фактически его подход к изменению или модификации поведения создал новое поколение бихевиоральных терапевтов в США.

Бихевиоральная терапия основана на экспериментальных принципах и методах научающе-бихевиоральной теории. Подробное описание этой формы психологической коррекции находится за пределами тематики данной книги[2]. Однако предпосылка, лежащая в основе применения этой терапии на практике, относительно проста — психические расстройства приобретены в результате ошибочного прошлого научения. Не важно, насколько саморазрушительным или патологическим может быть поведение человека, бихевиоральный терапевт верит в то, что оно есть результат влияния окружения, которое подкрепляет и упрочивает его. Следовательно, задача, стоящая перед бихевиоральным терапевтом, — точно определить то неподходящее поведение («симптомы»), от которого следует избавиться, уточнить желаемое новое поведение и определить режимы подкрепления, которые требуются, чтобы сформировать желаемое поведение. Эти задачи выполнимы при условии создания окружения, в котором достиже-

---

* *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2000. С. 358—366, 401—409.

[1] См.: *Kazdin A.E.* The token economy: A review and evaluation. N.Y.: Plenum, 1977; *Lazarus A.A., Fay A.* Behavior therapy // The psychiatric therapies / T.B. Karasu (Ed.). Washington: American Psychiatric Association, 1984.

[2] Более полную информацию можно найти в International handbook of behavior modification and behavior therapy // A.S. Bellack, M. Hersen, A.E. Kazdin (Eds.). N.Y.: Plenum, 1982.

ние человеком «хорошей жизни» делается возможным при соблюдении адаптивного или социально желаемого поведения. Таким образом, бихевиоральная терапия — это логическое расширение принципов классического и оперантного обусловливания, с помощью которых можно эффективно устранить многие виды плохо адаптированного поведения.

Так называемая жетонная система вознаграждения демонстрирует одну из методик, применяемых в бихевиоральной терапии. При жетонной системе вознаграждения люди, обычно госпитализированные взрослые с тяжелыми поведенческими расстройствами, награждаются жетонами (т.е. символическими или вторичными подкреплениями) для поощрения различной желаемой деятельности. Жетон — это просто символический заменитель, который делает доступным некоторое количество желаемых вещей (предметов или действий), вроде пластиковой карточки или оценки. Таким образом, индивиды могут быть награждены за участие в такой позитивной деятельности, как уборка своих комнат, самостоятельное питание, завершение рабочего задания или проявление инициативы в разговоре с другими пациентами и обслуживающим персоналом. Жетоны, которые они получают за участие в такой деятельности, затем обмениваются на разнообразные желаемые побудительные стимулы (например, сладости, сигареты, журналы, билеты в кино, разрешение уходить из больницы). В некоторых программах пациенты могут лишаться жетонов за негативное поведение, такое, как провоцирование драк, эксцентричные действия или уклонение от обязанностей.

Насколько эффективна жетонная система вознаграждения в устранении неадаптивного поведения и приобретении здорового, ответственного поведения у людей? Исследование, которое провели Этхоу и Краснер[3], дает весьма обнадеживающий ответ. Эти два клинициста сделали первую попытку учредить программу жетонного подкрепления в психиатрическом отделении Госпиталя для ветеранов. Ее целью было «изменить аберрантное поведение хронически больных, особенно поведение, считающееся апатичным, слишком зависимым, причиняющим ущерб или раздражающим других»[4]. Были обследованы 60 человек, средний возраст — 57 лет, которые в среднем провели в госпиталях 22 года. Большинство из них ранее были диагностированы как хронически больные шизофренией, у остальных был поврежден головной мозг.

Исследование продолжалось в течение 20 месяцев и состояло из трех этапов. Первые 6 месяцев были основным, или оперантным периодом, в течение которого исследователи каждый день регистрировали частоту появления поведения, подлежащего последовательному подавлению. За этим следовал трехмесячный период формирования, когда пациентов информировали о видах деятельности,

---

[3] См.: *Atthowe J., Krasner L.* Preliminary report on the application of contingent reinforcement procedures (token economy) on a «chronic» psychiatric ward // Journal of Abnormal Psychology. 1968. Vol. 73. P. 37—42.

[4] См.: там же. P. 37.

которой им следовало заниматься, чтобы получить жетон и «реализовать» его в столовой госпиталя. Наконец, в течение экспериментального периода, продолжавшегося 11 месяцев, пациенты получали жетоны за то, что вели себя желаемым образом — обслуживали себя, посещали занятия, общались с другими или проявляли ответственность. Каждый получал жетон сразу после завершения желаемой деятельности, социальное одобрение со стороны персонала выражалось словами «прекрасная работа» или улыбкой.

Анализ результатов показал, что пациенты стали чаще вести себя «нужным» образом, у них повысились инициатива, активность, ответственность и улучшились навыки социального общения. На рис. 1, например, показано, как увеличивалось или уменьшалось участие в групповой деятельности в зависимости от уровня жетонного подкрепления. В течение оперантного периода средний недельный коэффициент участия был равен 5,8 *ч* на каждого пациента. С введением жетонной системы вознаграждения этот коэффициент возрос до 8,4 *ч* за первый месяц и в среднем составил 8,5 *ч* в течение всего экспериментального периода. Кроме того, коэффициент возрос до 9,2 *ч* в те 3 месяца в пределах экспериментального периода, когда подкрепляющая ценность жетонов возросла от одного до двух жетонов за час участия.

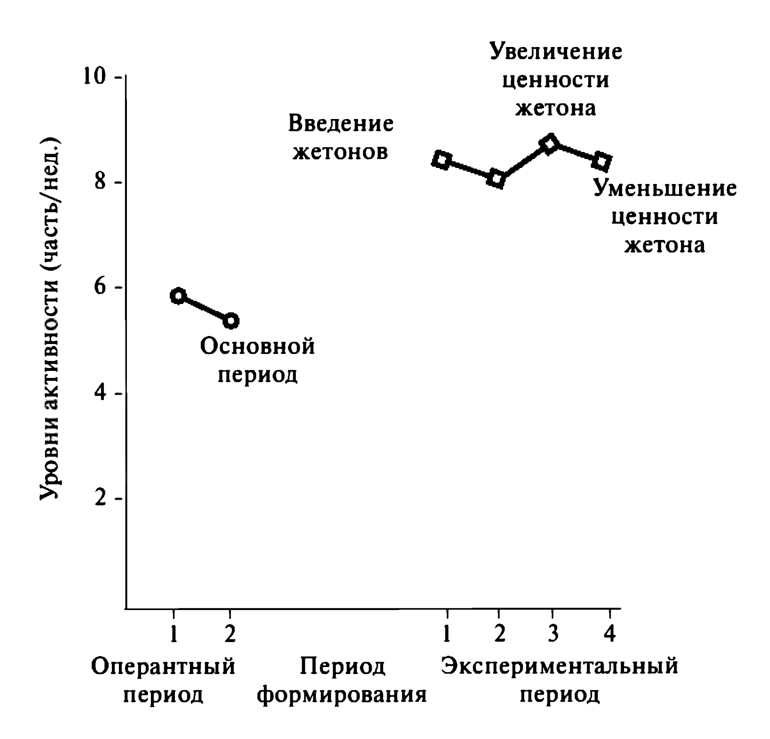


Рис. 1. Участие в групповой деятельности в зависимости от количества жетонов, получаемых за активность[5]

[5] Адаптировано из *Atthowe J., Krasner L.* Preliminary report on the application of contingent reinforcement procedures (token economy) on a «chronic» psychiatric ward // Journal of Abnormal Psychology. 1968. Vol. 73. P. 39.

Другие данные, о которых сообщили Этхоу и Краснер, касаются числа нарушений, совершенных пациентами. Обычно многие пациенты в госпитале отказываются утром вставать, умываться или покидать спальню в установленное время, таким образом создавая необходимость в помощи дополнительного персонала. Непосредственно до того, как была введена жетонная система вознаграждения, регистрировалось по одному нарушению в неделю по каждому из этих трех пунктов. В результате в среднем было 75 нарушений (или чуть больше одного на пациента) в неделю. Во время эксперимента жетон выдавали ежедневно в том случае, если не было зарегистрировано нарушения по любому из этих пунктов. Как показано на рис. 2, число нарушений снизилось после введения жетонной системы. Исследователи никак не прокомментировали неожиданный рост нарушений (до 33) в течение шестой недели экспериментальной программы. В течение последних 6 месяцев экспериментального периода частота нарушений в среднем составляла 9 за неделю (не указано на рис. 2).

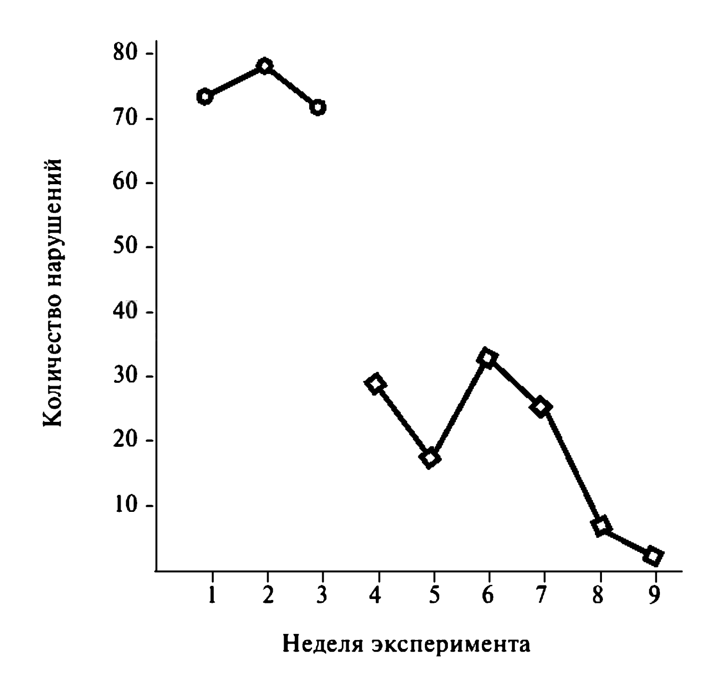


Рис. 2. Число нарушений при выполнении обычных утренних процедур[6]

Несмотря на впечатляющие результаты, полученные в этом клиническом исследовании, все же не ясно, изменялось ли поведение именно от специфических подкреплений. Например, существует возможность того, что пациенты, участвующие в эксперименте с жетонной системой вознаграждений, просто реагируют на энтузиазм, внимание и ожидания персонала госпиталя. Сторонники бихевиоральной терапии решительно настаивают на том, что такое объяснение

[6] Адаптировано из *Atthowe J., Krasner L.* Preliminary report on the application of contingent reinforcement procedures (token economy) on a «chronic» psychiatric ward // Journal of Abnormal Psychology. 1968. Vol. 73. P. 41.

не обоснованно, и что изменения в поведении пациента являются прямым результатом действия вероятностного метода, который они применяют. Эйлон и Эзрин[7] безусловно поддерживают эту точку зрения. Они обнаружили, что проявления желаемого поведения прямо зависят от наличия или отсутствия жетонного подкрепления. Основываясь на шести специфических экспериментах с жетонной системой вознаграждений, они пришли к заключению, что желаемое поведение сохранялось «на высоком уровне, пока применялась подкрепляющая методика»[8].

Таким образом, вероятно, можно заключить, что жетонная система вознаграждений может быть использована для закрепления нормального адаптивного поведения у пациентов. Исследования также показали, что при жетонной системе вознаграждений может сократиться срок пребывания пациентов в больнице и уменьшиться коэффициент повторной госпитализации[9]. Далее следует отметить, что жетонная система вознаграждений интенсивно использовалась в различных ситуациях в классе с «нормальными» детьми, делинквентными подростками, людьми, склонными злоупотреблять наркотиками и умственно отсталыми[10]. Наконец, жетонную систему вознаграждений можно использовать, чтобы устранить страх, гиперактивность, агрессивное поведение у детей и уменьшить супружеские разногласия[11]. <...>

Применение: лечение, основанное на оперантном научении

Сфера возможного применения концепции скиннеровского оперантного научения очень велика. Основные области применения:

- психофармакология или изучение влияния лекарственных препаратов на поведение;
- образовательные технологии, включающие приборы программного обучения и системы управления в классе;
- психолингвистика и формирование вербального поведения;

---

[7] См.: *Ayllon T., Azrin N.* The measurement and reinforcement of behavior of psychotics // Journal of the Experimental Analysis of Behavior. 1965. Vol. 8. P. 357—384.

[8] См.: *Ayllon T., Azrin N.* The measurement and reinforcement of behavior of psychotics // Journal of the Experimental Analysis of Behavior. 1965. Vol. 8. P. 381.

[9] См.: *Curran J.P., Monti P.M., Corriveau D.P.* Treatment of schizophrenia // International handbook of behavior modification and behavior therapy / A.S. Bellack, M. Hersen, A.E. Kazdin (Eds.). N.Y.: Plenum, 1982; *Paul G.l., Lentz R.J.* Psychosocial treatment of chronic mental patients: Milieu versus social-learning programs. Cambridge: Harvard University Press, 1977.

[10] См.: *Kazdin A.E., Bootzin R.* The token economy: An evaluative review // Journal of Applied Behavior Analysis. 1972. Vol. 5. P. 343—372; *O'Leary K., Drabman R.* Token reinforcement programs in the classroom // Psychological Bulletin. 1971. Vol. 75. P. 379—398.

[11] См.: *Kazdin A.E.* The token economy: A review and evaluation. N.Y.: Plenum, 1977; *Stuart R.* Operant-interpersonal treatment for marital discord // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1969. Vol. 33. P. 675—682.

• промышленный менеджмент, включая моральное удовлетворение и удовлетворение работой у служащих;

• терапевтическое лечение психологических проблем (например, алкоголизм, наркомания, умственная отсталость, детский аутизм, фобии, расстройства питания).

В этом разделе мы ограничимся описанием двух методов лечения, которые непосредственно основываются на оперантных принципах: обучение навыкам общения и биологическая обратная связь.

Обучение навыкам общения

Многие люди с аномальным поведением либо не научились навыкам, необходимым для совладания с проблемами повседневной жизни, либо приобрели неправильные навыки и ошибочные паттерны поведения, которые сохраняются с помощью какого-то подкрепления. Бихевиоральные терапевты делают, например, вывод, что некоторые люди не знают, как быть дружелюбными, как вести разговор, как выразить соответствующим образом гнев, как отклонить неразумные просьбы и т.д. Данное социальное несоответствие может привести не только к социальной изоляции, но и к депрессии, тревоге, тенденции получать внимание при помощи губительных или разрушительных действий и к неудаче в попытке обучиться более совершенным навыкам общения[12]. Существование подобных проблем свидетельствует о том, что, вероятно, навыки общения влияют на широкий спектр паттернов психологических реакций. Действительно, люди, имеющие эти проблемы, могут стать непроизводительными членами общества и, в качестве таковых, подрывать его ресурсы. Цена психических и физических страданий, а также чрезмерные финансовые и социальные издержки могут быть для таких людей весьма значительными.

Обучение навыкам общения ставит задачу улучшить межличностные навыки взаимодействия в разнообразных ситуациях реального мира. Особые навыки, которым можно научить, весьма разнятся в зависимости от вида проблем, переживаемых индивидом. Например, предположим, что женщина отвечает на неразумные требования своего босса покорным согласием, которому она научилась в детстве. Терапевт не только постарался бы выявить эти саморазрушительные реакции, но также научил бы ее решительно не уступать таким требованиям. Или, например, чрезвычайно застенчивого студента колледжа, страдающего из-за недостатка значимой для него дружбы, научили бы навыкам общения, необходимым для налаживания возможных дружеских и интимных отношений.

---

[12] См.: *Craighead W.E., Kazdin A.E., Mahoney M.J.* Behavior modification: Principles, issues and applications. Boston: Houghton Mifflin, 1981; *Mattson J.L., Ollendick T.H.* Enhancing children's social skills: Assessment and training. N.Y.: Pergamon Press, 1988.

Обучение навыкам общения, подобно другим лечебным методикам, проводится для каждого отдельного индивида, сталкивающегося в определенных ситуациях с определенными проблемами. Не существует «единого метода» обучения социальному общению. Две общие проблемные области, привлекшие особое внимание, это гетеросексуальные интеракции, такие как общение в браке и при ухаживании, и уверенное поведение. Мы остановимся на обучении уверенности в себе.

Обучение уверенности в себе. Бихевиоральные терапевты полагают, что степень уверенности в себе представляет некую шкалу[13]. На одном ее конце — человек неуверенный. Этот человек сталкивается с трудностями при выражении положительных эмоций по отношению к другим, при беседе с незнакомыми людьми, при необходимости обратиться к кому-либо с просьбой или за советом, ответить отказом на неразумную просьбу и т.д. Этот человек не знает, как начать или закончить разговор, как реагировать должным образом, как выразить раздражение или негодование. На другом конце этой шкалы находится человек агрессивный, чья единственная забота — он сам. Этот человек часто не заботится о правах и привилегиях других, он углублен в себя. Между этими двумя крайностями — уверенный (наученный общению) человек.

Он ясно и прямо выражает позитивные и негативные чувства, не игнорируя права и чувства других. Уверенный человек отстаивает свои законные права, активно завязывает новые отношения с другими людьми и обычно успешно справляется со сложными и затруднительными ситуациями. Опросник, представленный в табл. 1, позволит вам понять, насколько уверенно вы ведете себя в различных ситуациях.

При методе *самоконтроля* клиент делает записи о каких-то разрозненных событиях по мере того, как они происходят. Такая запись позволяет клиенту точно определить случаи социального избегания, бестактности, тревоги или фрустрации. Наиболее общеупотребительная стратегия самоконтроля — ежедневное заполнение журнала домашней работы. Этот журнал важен, так как его можно использовать и как руководство для новых бихевиоральных целей, и как инструмент для оценки успехов клиента в тренировке уверенности.

Обучение уверенности в себе помогает вырабатывать навыки общения при помощи таких методик, как репетиция поведения и самоконтроль. В методе *репетиции поведения* клиент обучается межличностным навыкам при помощи структурных ролевых игр. Бекер и соавторы рекомендуют составлять каждое подобное упражнение в соответствии со следующими требованиями:

1. Клиенту следует дать точные инструкции о роли, которую он должен представить.

---

[13] См.: *Bellack A.S., Hersen M.* (Eds.) Dictionary of behavior therapy techniques. N. Y.: Pergamon Press, 1985; *Kazdin A.E.* Behavior modification in applied settings. Homewood, IL: Dorsey Press, 1984.

Таблица 1

Опросник уверенности в себе

Следующие десять пунктов помогут Вам оценить степень Вашей уверенности в себе. Обведите кружком одну из цифр в зависимости от того, насколько данное утверждение подходит к вам. Для некоторых пунктов утвердительный конец шкалы 0, для других 4.

0 — нет или никогда
1 — отчасти или иногда
2 — среднее
3 — обычно или много
4 — практически всегда или всецело

1. Когда человек очень нечестен, вы обращаете его внимание на это?	1	2	3	4	0
2. Вы открыто протестуете, когда кто-то в очереди занимает ваше место?	1	2	3	4	0
3. Вы часто избегаете людей или ситуации из-за страха почувствовать себя в замешательстве?	1	2	3	4	0
4. Когда продавец старается угодить вам, то вам трудно сказать «нет», даже если товар не совсем такой, как вам хотелось бы?	1	2	3	4	0
5. Если кто-то взял у вас на время деньги (или книгу, одежду, дорогую вещь) и не спешит возвращать, вы напомните ему об этом?	1	2	3	4	0
6. Если кто-то бьет ногой по вашему стулу в кино или на лекции, вы попросите его не делать этого?	1	2	3	4	0
7. Когда вы обнаруживаете, что купили плохой товар, вы возвращаете его?	1	2	3	4	0
8. Если вы не согласны с человеком, которого уважаете, вы можете высказывать свою точку зрения?	1	2	3	4	0
9. Если вас беспокоит, что кто-то курит рядом с вами, вы можете сказать об этом?	1	2	3	4	0
10. Когда вы встречаете незнакомого человека, вы первым представляетесь и начинаете разговор?	1	2	3	4	0

2. Следует показать клиенту желаемое исполнение и затем удостовериться, что клиент отметил характерные аспекты поведения в тренируемой ситуации.

3. Клиент должен исполнить роль, которую он только что наблюдал. Роль нужно представить открыто (в действии) или скрыто (мысленно повторить действие).

4. Следует обеспечить правильную обратную связь с клиентом относительно различных аспектов исполнения, дать новые инструкции и проиллюстрировать навыки, которые необходимо улучшить.

5. Одобрить попытку клиента следовать инструкции и поощрить его на дальнейшие ролевые игры[14].

В конечном итоге, безусловно, клиент опробует вновь приобретенные навыки в реальной жизни. Например, клиент, который боится и стесняется попросить повышения зарплаты, может закрепить необходимые навыки, еще и еще раз проигрывая эту ситуацию с терапевтом или другими членами терапевтической группы. Или, если клиент испытывает трудности в собеседовании при приеме на работу (а он собирается ее искать), терапевт может исполнить роль гипотетического интервьюера. Позже каждый клиент получит «домашнее задание» для того, чтобы применить вновь приобретенные навыки уверенности в себе в ситуациях реальной жизни. Выполненные задания затем рассматриваются на лечебном сеансе: как правило, роль исполняется снова, и терапевт, таким образом, имеет возможность проверить, понимает ли клиент, что от него ждут.

Как показывает опыт, обучение навыкам общения способно помочь людям преодолеть застенчивость и более успешно отстаивать свои права, когда это необходимо[15]. Такое обучение полезно для людей, которые не могут выразить или проконтролировать гнев[16]. Очевидно, что обучение навыкам общения положительно влияет на того, кто хочет более эффективно общаться с другими людьми, будь то сосед по комнате, начальник, супруг или родитель. Обучение повышает самоуважение и дает человеку уверенность в достижении социальных и материальных вознаграждений, ведущих к получению большего удовлетворения от жизни.

Биологическая обратная связь

Биологическая обратная связь — это другой способ использования концепции оперантного научения для терапевтического изменения поведения. Здесь применение оперантных принципов позволяет приобрести контроль над непроизвольными функциями тела (такими, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, мышечное напряжение). Метод биологической обратной связи основан на допущении, что если людям дают четкую информацию (обратную связь) о внутренних физиологических процессах, они могут научиться сознательно контролировать их.

---

[14] См.: *Becker R.E., Heimberg R.G., Bellack A.S.* Social skills training treatment for depression. N.Y.: Pergamon Press, 1987. P. 42—43.

[15] См.: *Pilkonis P.A., Zimbardo P.G.* The personal and social dynamics of shyness // Emotions in personality and psychopathology / C.E. Izard (Ed.). N.Y.: Plenum, 1979; *Twentyman C.T., McFall R.M.* Behavioral training of social skills in shy males // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1975. Vol. 43. P. 384—395.

[16] См.: *Novaco R.W.* Stress inoculation: A cognitive therapy for anger and its application to a case of depression // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1977. Vol. 45. P. 600—608.

Многие годы физиологи полагали, что оперантное научение эффективно только для произвольных реакций. Модификация поведения фокусировалась на таких аспектах, как застенчивость, агрессивность, достижение. Терапевтические усилия давали возможность индивидам быть более уверенными и общительными, уменьшить свою агрессию и приобрести лучшие навыки обучения. Полагали, что внутренние показатели, такие, как частота сердечных сокращений, секреция желез, электромагнитная активность головного мозга или температура тела находятся вне области произвольного контроля, так как они регулируются автономной (вегетативной) нервной системой. В конце 1960-х годов, однако, было обнаружено[17], что люди могут научиться контролировать эти внутренние процессы с помощью методик оперантного научения.

Чтобы увидеть, как работает биологическая обратная связь, давайте обратимся к *электромиографической* (ЭМГ) обратной связи, предназначенной для достижения глубокой релаксации мышц. Электромиограф — это прибор, используемый для измерения скелетно-мышечного напряжения тела. На типичном сеансе биологической обратной связи клиента присоединяют к прибору с помощью электродов и просят попытаться уменьшить уровень напряжения лобной мышцы. Следует отметить, что клиенту не говорят, как это делать, а только предлагают попробовать. Пока он старается выполнить задание, ЭМГ, регистрируемая электродами, трансформируется в звуковой сигнал — тон, который через громкоговоритель может звучать громче или тише. Терапевт объясняет клиенту, что когда мышечное напряжение возрастает, тон становится громче, когда падает — тише. Следовательно, усиление или ослабление тона («обратная связь») действует как подкрепляющий стимул, так как он содержит информацию об успешности усилий клиента контролировать мышечное напряжение. Как только контроль установлен, обратная связь через тон постепенно снимается, и он не всегда звучит во время сеанса. Эта методика позволяет клиенту переносить навыки контроля из лаборатории в повседневную жизнь. Предположительно, как только контроль над внутренними процессами хорошо усвоен, он продолжается даже без обратной связи.

Очень многие люди могут научиться лучше контролировать уровень мышечного напряжения, хотя часто они затрудняются объяснить, каким образом это происходит. Фактически, ЭМГ-обратная связь используется при лечении разнообразных симптомов, которые, вероятно, включают трудно уловимую мышечную деятельность. Например, обнадеживающие результаты

---

[17] См.: *Miller N.E.* Learning of visceral and glandular responses // Science. 1969. Vol. 163. P. 434—445; *Miller N.E.* Applications of learning and biofeedback to psychiatry and medicine // Comprehensive textbook of psychiatry / A.M. Freedman, H.I. Kaplan, B.J. Sadock (Eds.). Baltimore: William & Wilkins, 1974; *Kamiya J.* Operant control of the EEG and some of its reported effects on consciousness // Altered states of consciousness / C.T. Tart (Ed.). N.Y.: Wiley, 1969.

были получены с помощью ЭМГ-обратной связи в лечении хронической тревоги[18], мигрени[19] и гипертензии[20]. Было даже высказано предположение, что биологическая обратная связь позволит помогать людям восстанавливать мышечную активность после повреждений позвоночника или инсульта[21]. Идея заключается в том, что обратная связь от записи мышечной активности может быть использована для восстановления деятельности небольшого числа мышц, которые остаются под функциональным контролем неповрежденных нервов. Хотя есть теоретические обоснования подобной возможности, задача осталась нерешенной, несмотря на продолжающиеся исследования.

Средства, с помощью которых биологическая обратная связь позволяет осуществлять контроль над непроизвольными процессами, остаются неясными[22]. Первые сторонники биологической обратной связи возможно делали преувеличенные заявления о ее успехе и потенциальных возможностях в лечении проблем, связанных со стрессом[23]. По мере проведения более тщательных исследований восторженные отзывы уступили дорогу более осознанному пониманию сложности биологической обратной связи. Во всяком случае, биологическая обратная связь оказалась полезной в клинике, когда использовалась как часть более широкой лечебной стратегии[24]. <...>

---

[18] См.: *Raskin R., Bali l.R., Peeke H.V.* Muscle biofeedback and meditation: A controlled evaluation of efficacy in the treatment of chronic anxiety // Biofeedback and behavioral medicine1979/80: Therapeutic applications and experimental foundations / D. Shapiro, Jr.J. Stoyva, J. Kamiya, T.X. Barber, N.E. Miller, G.E. Schwartz (Eds.). Chicago: Aldine, 1981.

[19] См.: *Blanchard E.B., Andrasik F.* Psychological assessment and treatment of the headache: Recent developments and emerging issues // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1982. Vol. 50. P. 859—879; *Elmore A.M., Tursky B.* A comparison of two approaches to the treatment of migraine // Headache. 1981. Vol. 21. P. 93—101.

[20] См.: *Lustman P.J., Sowa C.J.* Comparative efficacy of biofeedback and stress inoculation for stress reduction // Journal of Clinical Psychology. 1983. Vol. 31. P. 191—197.

[21] См.: *Runck B.* Biofeedback — Issues in treatment assessment. Rockville: National Institute of Mental Health, 1980.

[22] См.: *Miller N.E.* Applications of learning and biofeedback to psychiatry and medicine // Comprehensive textbook of psychiatry / A.M. Freedman, H.I. Kaplan, B.J. Sadock (Eds.). Baltimore: William & Wilkins, 1974; *Miller N.E.* Rx: Biofeedback // Psychology Today. February. 1985. P. 54—59; *Norris P.* Biofeedback, voluntary control, and human potential // Journal of Biofeedback and Self-Regulation. 1987. Vol. 11. P. 1—20.

[23] См.: *Roberts A.A.* Biofeedback: Research, training, and clinical roles // American Psychologist. 1985. Vol. 40. P. 938—941.

[24] См.: *Budzynski T.H., Stoyva J.M.* Biofeedback methods in the treatment of anxiety and stress // Principles and practice of stress management / R.L. Woolfolk, P.M. Lehrer (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1984.

[Бихевиорально-когнитивный подход]

Самоэффективность: как научиться преодолевать свои страхи

Бандура постоянно направляет свои усилия на развитие методов терапевтического изменения поведения и разработку единой теории поведенческих изменений. Фактически он теперь утверждает, что

> о ценности теории можно в конечном итоге судить по ее полезности, которая доказывается результативностью методов воздействия на психологические изменения[25].

Делая акцент на развитии методик изменения поведения, Бандура твердо полагает, что их клиническое применение должно основываться на понимании принципов, лежащих в их основе, а также соответствующих проверках эффективности воздействия этих методик.

Как концептуализируется процесс терапевтического изменения поведения с социально-когнитивной точки зрения? Не следует удивляться, что изменение осознанной способности противостоять угрожающим или аверсивным ситуациям и справляться с ними играет важную роль в терапевтических методиках этого направления. Собственно говоря, Бандура делает предположение, что эффективность терапии, какие бы методы ни применялись, определяется, прежде всего, ее способностью повышать *осознанную самоэффективность клиента*[26]. Далее он утверждает, что старание и настойчивость клиента перед лицом препятствий и неудач регулируется ожиданием эффективности. Повышенные ожидания личной эффективности позволяют клиенту предпринимать различные шаги, которые имеют важное значение для улучшения психосоциального функционирования.

Изменение восприятия самоэффективности как когнитивный механизм, лежащий в основе терапевтического изменения поведения, получает особое применение в проблеме, связанной со страхами и тревогой. Проводились десятки исследований, в которых клиенты с фобиями (т.е. специфическими и иррациональными страхами) получали лечение, направленное на повышение их уровня осознания самоэффективности[27]. В качестве иллюстрации рассмотрим один

---

[25] См.: *Bandura A.* Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs.: Prentice-Hall, 1986. P. 4.

[26] См.: *Bandura A.* Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982. Vol. 37. P. 122—147; *Bandura A.* Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

[27] См.: *Bandura A., Adams N.E.* Analysis of self-efficacy theory of behavioral change // Cognitive Therapy and Research. 1977. Vol. 1. P. 287—310; *Bandura A., Adams N.E., Beyer J.* Cognitive processes mediating behavioral change // Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 35. P. 125—139; *Bandura A., Schunk D.H.* Cultivating competence, self—efficacy, and intrinsic interest // Journal of

эксперимент[28], в котором испытуемые с сильной боязнью пауков, набранные по объявлению в газете, имели либо низкую, либо среднюю эффективность. 14 испытуемых, все женщины, искали помощи, так как они были измучены и выведены из строя своими воображаемыми страхами. В некоторых случаях, например, если они замечали паука у себя в доме, они убегали и не возвращались, пока сосед не направлял на него струю инсектицида. Другие, заметив паука в автомашине, которую они вели, выпрыгивали из нее. А третьи не могли войти туда, где они раньше видели паука или вообразили себе, что он там может быть.

Таблица 2

Примеры заданий теста Бандуры на поведение избегания[29]

Приблизиться к пластиковой чашке, в которой находится паук
　　Посмотреть на паука
　　Положить обнаженные руки внутрь чашки
Позволить пауку ползти свободно по стулу, стоящему рядом
Позволить пауку ползти по рукам в перчатках
Позволить пауку ползти по голым рукам
Позволить пауку ползти по предплечью
Взять паука голыми руками
Позволить пауку ползти по коленям

Сначала испытуемым был предложен тест на поведение избегания. Тест состоял из 18 заданий (табл. 2), требующих постепенно все более угрожающих взаимодействий с большим пауком. Предварительные исследования показали, что именно этот вид паука наиболее страшен людям с паукобоязнью. Задания были ранжированы от дистантных (приблизиться к пауку, находящемуся в пластиковой чашке) до контактных (позволить пауку ползти по коленям). Выполняя тест на поведение избегания, испытуемые вслух, по 10-балльной шкале, сообщали об интенсивности своего страха в предвидении каждого задания и во время выполнения соответствующих действий. Вдобавок испытуемым дали перечень всех 18 заданий и попросили отметить на 100-балльной шкале степень их уверенности в возможности выполнить задание. Единица указывала на отсутствие эффективности данного поведения, а 100 — полную уверенность в

Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 41. P. 586—598; *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 5—21; *DiClemente C.C.* Self-efficacy and smoking cessation // Cognitive Therapy and Research. 1981. Vol. 5. P. 175—187; *Gauthier J., Ladouceur R.* The influence of self-efficacy reports on performance // Behavioral Therapy. 1981. Vol. 12. P. 436—439.

[28] См.: *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 5—21.

[29] См.: *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 13.

выполнении задания. О самоэффективности испытуемых можно было судить по количеству заданий, в которых они оценили степень эффективности в 20 баллов или выше по 100-балльной шкале.

Далее испытуемых объединили в группы на основе поведения избегания (с низкой и средней эффективностью) и случайным образом составили пары, в которые входило по одному человеку из каждой группы. Женщина-экспериментатор при помощи большого паука, значительно отличающегося по форме и цвету от того, который был использован в первоначальном тесте на поведение избегания, стимулировала либо низкий, либо средний уровень эффективности. Каждой из испытуемых предлагалось сначала посмотреть на паука, помещенного в стеклянную пробирку, чтобы привыкнуть к его виду и движениям. Затем экспериментатор смоделировала несколько угрожающих действий, которые наблюдали испытуемые — сначала на значительном расстоянии, а потом близко (например, экспериментатор поместила паука в пластиковую чашку и толкала его пальцем, когда он бежал). Затем она извлекла паука из чашки и показала, как обращаться с ним, когда он бежал по рукам, предплечью и верхней части тела. Наконец, она показала, как еще можно контролировать свободно передвигающегося паука, поместив его на полотенце, накинутое на стул, и взяв в ладонь.

Чтобы показать, как можно еще легко контролировать паука, экспериментатор выпустила его на пол и позволила ползать в поисках убежища. Затем она поймала его, накрыв чашкой и просунув тонкую карточку под нее — тем самым продемонстрировав, насколько легко было поймать и перенести паука в более гостеприимное для него место за пределами дома. Эти эпизоды лечения завершились переходом испытуемых в вестибюль, где была паутина. Здесь экспериментатор смоделировала любопытство по поводу места обитания паука.

Через определенные промежутки времени во время моделирования каждая из испытуемых отмечала на шкале эффективности, состоящей из 18 пунктов, задания, которые она могла бы выполнить, и степень своей эффективности. Эти пробы самоэффективности повторялись до тех пор, пока каждая из испытуемых не достигла заранее выбранного уровня эффективности, к которому она была отнесена (низкий или средний уровень). Испытуемых с низким уровнем эффективности лечили до тех пор, пока они не смогли позволять пауку свободно ползать по стулу, поставленному рядом, и класть голые руки в чашку, в которой был паук. Испытуемые со средней эффективностью лечились, пока не достигли физического контакта с пауком, держа его в перчатке, надетой на руку, или без нее. После того, как испытуемые достигли назначенного уровня эффективности, первоначально проведенные тесты на поведение избегания и возникновение страха были повторены. В соответствии с оценкой, проведенной после лечения, испытуемые в условиях низкой эффективности поднялись на средний уровень путем дальнейшего моделирования, и вновь были сделаны замеры их поведения и страха. Наконец, в завершении эксперимента все испытуемые сами моделировали поведение, пока не достигли максимальной эффективности.

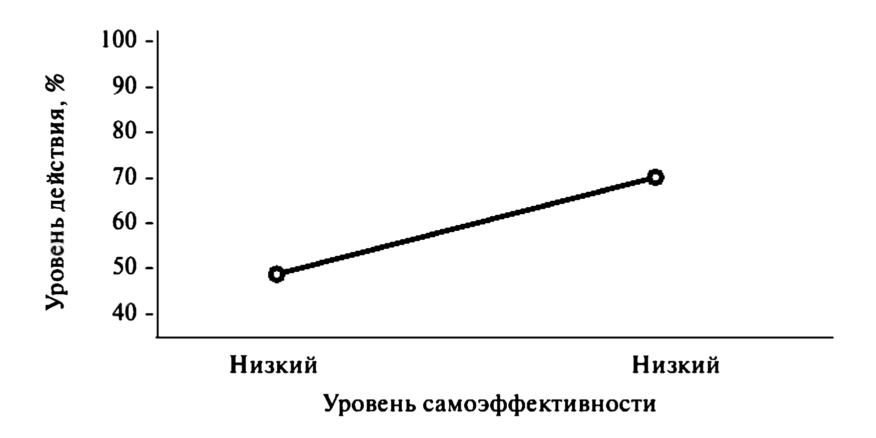


Рис. 3. Средние показатели результатов теста на поведение избегания у испытуемых одной группы, когда они были на низком и среднем уровнях эффективности[30]



Рис. 4. Средние показатели результатов теста на поведение избегания у испытуемых с низким и средним уровнями самоэффективности после лечения по методике индукции эффективности[31]

Как показано на рис. 3, испытуемые, отнесенные к группе с низкой эффективностью, достигли низких результатов по тесту на поведение избегания после лечения, а те, кто имели среднюю эффективность, достигли средних результатов после лечения. Далее все результаты поведения испытуемых были оценены, сначала на низком уровне эффективности, а затем, когда они были на среднем уровне (напомним, что группа с низким уровнем поднялась на средний уровень в конце основной части эксперимента). Как показано на рис. 4, существует

30 Адаптировано из *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 14.

31 Адаптировано из *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 14.

прямая связь между результатами достижений, когда испытуемые были на низком уровне эффективности и когда те же испытуемые были на среднем уровне. В этом эксперименте[32] также было обнаружено почти полное соответствие между суждениями испытуемых о собственной эффективности и уровнем их достижений. Если испытуемая говорила, что она не может даже посмотреть на паука внутри пластиковой чашки, ей редко удавалось преодолеть свой страх. Наконец, уровень возникновения страха (сопровождающий выполнение угрожающих заданий), о котором сообщали испытуемые, соответствовал почти полностью уровню самоэффективности. Если испытуемая была высокого мнения о своей эффективности в каждом отдельном задании, у нее почти не было опасений по поводу будущих результатов, и страх был меньше, когда она выполняла задание. Если, однако, испытуемая была невысокого мнения о своей эффективности, она испытывала значительные опасения по поводу выполнения заданий, и во время выполнения ее страх был велик.

Значение осознания эффективности было подтверждено в разнообразных исследованиях страха, включая боязнь змей[33], боязнь инъекций, операций и зубоврачебного кабинета[34], страх перед экзаменами[35]. Сходным образом в области, относящейся к здоровью, когнитивные стратегии, направленные на увеличение самоэффективности, оказались способны помочь людям в следующих задачах: бросить курить[36]; похудеть[37]; повысить переносимость боли[38]; выполнять врачебные предписания, такие, как реабилитапионные упражнения[39]. Бандура

[32] См.: *Bandura A., Reese L., Adams N.E.* Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 5—21.

[33] См.: *Bandura A., Adams N.E., Beyer J.* Cognitive processes mediating behavioral change // Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 35. P. 125—139.

[34] См.: *Melamed B.G., Siegel L.J.* Reduction of anxiety in children facing hospitalization and surgery by use of filmed modeling // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1975. Vol. 43. P. 511—521; *Melamed B.G., Weinstein D., Hawes R., Katin-Borland M.* Reduction of fear-related dental management problems using filmed modeling // Journal of American Dental Association. 1975. Vol. 90. P. 822—826.

[35] См.: *Cooley E.J., Spiegler M.D.* Cognitive versus emotional coping responses as alternatives to test anxiety // Cognitive Therapy and Research. 1980. Vol. 4. P. 159—166; *Sarason I.G.* Test anxiety and the self-disclosing coping method // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1975. Vol. 43. P. 148—153.

[36] См.: *Becona E., Frojan M.J., Lista M.J.* Comparison between two self-efficacy scales in maintenance of smoking cessation // Psychological Reports. 1988. Vol. 62. P. 359—362; *Wojcik J.* Social learning predictors of the avoidance of smoking relapse // Addictive Behaviors. 1988. Vol. 13. P. 177—180.

[37] См.: *Weinberg R.S., Hughes H.H., Critelli J.W., England R., Jackson A.* Effects of preexisting and manipulated self-efficacy on weight loss in a self-control group // Journal of Personality Research. 1984. Vol. 18. P. 352—358.

[38] См.: *Barrios F.X.* A comparison of global and specific estimates of self-control // Cognitive Therapy and Research. 1985. Vol. 9. P. 455—469.

[39] См.: *Kaplan R.M., Atkins C.J., Reinsch S.* Specific efficacy expectations mediate exercise compliance in patients with CAPD // Health Psychology. 1984. Vol. 3. P. 223—242.

делает обзор таких исследований как доказательство своего более общего утверждения, что изменения в ожиданиях эффективности содействуют изменению стиля жизни[40].

Теперь давайте обратимся к важному применению социально-когнитивной теории: стратегии самоконтроля для модификации проблемного поведения.

Применение: «власть человеку» — саморегулируемое изменение

Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. К сожалению, однако, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля и поэтому живут не столь эффективно, как могли бы. Например, некоторые едят слишком много, другие курят или пьют слишком много, третьим никак не удается регулярно заниматься гимнастикой, а у кого-то отсутствуют навыки обучения. Большинство этих людей, если не все, хотели бы изменить нежелательное поведение, но просто не знают, как это сделать. Одни полагаются на «силу воли», а другие ищут профессиональную помощь, часто недоступную. Однако в социально-когнитивной теории заложено понятие самоконтроля — эмпирически обоснованного средства стойкого достижения более желательных паттернов поведения — то, что иначе можно назвать «власть человеку». И вполне возможно, будущие исследования докажут, что самоконтроль является самым далеко идущим практическим применением теории Бандуры.

Самоконтроль поведения

Говорят, что самоконтроль проявляется всякий раз, когда «данное поведение человека имеет меньшую вероятность проявления с точки зрения его предыдущего поведения, чем другая возможная реакция»[41]. Например, самоконтроль имеет место, если вы раньше курили, а теперь нет, или если вы слишком много ели в прошлом, а теперь установили для себя более умеренную и разумную диету. При самоконтроле желаемая реакция (некурение, умеренное питание) часто сопровождается непосредственно неприятными, но в конечном итоге желаемыми последствиями, а альтернативные реакции (курение, чрезмерное питание) дают приятные, но в конечном итоге аверсивные результаты.

С социально-когнитивной точки зрения, самоконтроль не существует исключительно в рамках только внутренних (например, сила воли) или только внешних (например, подкрепление в скиннеровском понимании) сил. Он проявляется в тщательно спланированном взаимодействии человека с окружением.

---

[40] См.: *Bandura A.* Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

[41] *Mahoney M., Thoresen C.* Self-control: Power to the person. Monterey: Brooks/Cole, 1974. P. 22.

Чтобы узнать, как происходит этот процесс, давайте рассмотрим пять основных ступеней, которые могут быть особенно полезны в попытке улучшить самоконтроль.

Основные шаги самоконтроля

Уотсон и Тарп[42] предположили, что процесс поведенческого самоконтроля состоит из пяти основных шагов. Они включили в него определение формы поведения, на которое надо воздействовать, сбор основных данных, разработку программы для увеличения или уменьшения частоты поведения-мишени, выполнение и оценку программы и завершение программы.

1. Определение формы поведения. Начальная ступень самоконтроля — определение точной формы поведения, которое требуется изменить. К сожалению, этот решающий шаг бывает много сложнее, чем можно подумать. Многие из нас стремятся представить наши проблемы в терминах неопределенных негативных личностных особенностей и требуется немало усилий, чтобы ясно описать специфическое открытое поведение, которое заставляет нас думать, что у нас эти особенности есть. Если женщину спросить, что ей не нравится в ее поведении, то в ответ можно услышать: «Я чересчур язвительна». Это может быть истинной правдой, но это не поможет создать программу изменения поведения. Для того, чтобы подойти к проблеме эффективно, нам нужно перевести неопределенные высказывания о личностных особенностях в точные описания специфических реакций, которые иллюстрируют эти особенности. Значит женщина, полагающая, что она «слишком язвительна», могла бы назвать два примера характерных реакций высокомерия, которые демонстрировали бы ее сарказм, скажем принижение мужа на людях и отчитывание детей. Это и составляет специфическое поведение, над которым она может работать по составленной ею программе самоконтроля.

2. Сбор основных данных. Второй шаг самоконтроля — сбор основной информации о факторах, воздействующих на поведение, которое мы хотим изменить. Фактически мы должны стать чем-то вроде ученого, не только отмечающего собственные реакции, но также регистрирующего частоту их появления с целью обратной связи и оценки. Итак, человек, который пытается меньше курить, может подсчитывать число сигарет, выкуренных в день или в течение определенного отрезка времени. Также человек, пытающийся похудеть, систематически заполняет таблицу с результатами ежедневного взвешивания в течение нескольких месяцев. Как видно из этих примеров, в социально-когнитивной теории сбор точных данных о поведении, которое требуется изменить (с использованием какой-то подходящей единицы измерения) совсем не похож на

[42] См.: *Watson D.I., Tharp R.G.* Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1989.

глобальное самопонимание, акцентируемое в других терапевтических методиках. Это относится и к установке Фрейда на проникновение в бессознательные процессы, и к постулируемой в йоге и дзен необходимости концентрации внимания на внутреннем опыте. Логическое обоснование, лежащее в основе этого шага самоконтроля, заключается в том, что человек должен сначала четко определить повторяемость специфического поведения (в том числе ключевые раздражители, выявляющие его, и последствия), прежде чем он сможет успешно изменить его.

3. Разработка программы самоконтроля. Следующим шагом по изменению своего поведения является разработка программы, которая эффективно изменит повторяемость специфического поведения. Согласно Бандуре, изменение частоты повторяемости этого поведения можно достичь несколькими путями. В основном это самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения.

а) *Самоподкрепление*. Бандура полагает, что если люди хотят изменить свое поведение, они должны постоянно поощрять себя за то, что поступают желаемым образом. Хотя основная стратегия довольно проста, есть некоторые соображения по разработке эффективной программы самоподкрепления. Во-первых, так как поведение контролируется его последствиями, оно обязывает человека организовать эти последствия заранее, чтобы воздействовать на поведение желаемым образом. Во-вторых, если в программе самоконтроля самоподкрепление является предпочтительной стратегией, необходимо выбрать подкрепляющий стимул, который реально доступен человеку. В программе, разработанной для того, чтобы улучшить поведение обучения, например, студентка могла бы слушать любимые аудиозаписи вечером, если днем она занималась четыре часа. И кто знает? В результате, возможно, ее отметки также улучшатся — что станет более открытым позитивным поощрением! Подобно этому, в программе, нацеленной на увеличение физической нагрузки, человек мог бы тратить 20 долларов на одежду (саморегулируемый подкрепляющий стимул), если он ходил по 10 миль в течение недели (контролируемое поведение).

б) *Самонаказание*. Для того, чтобы уменьшить повторяемость нежелательного поведения, можно также выбрать стратегию самонаказания. Однако существенный недостаток наказания состоит в том, что многие считают трудным постоянно наказывать себя, если им не удается добиться желаемого поведения. Чтобы справиться с этим, Уотсон и Тарп рекомендуют помнить два руководящих указания[43]. Во-первых, если проблемой являются навыки обучения, курение, чрезмерное питание, пьянство, застенчивость или еще что-то, лучше использовать наказание вместе с позитивным самоподкреплением. Сочетание аверсивных и приятных саморегулируемых последствий, по всей вероятности,

---

[43] См.: *Watson D.l., Tharp R.G.* Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1989.

поможет выполнению программы изменения поведения. Во-вторых, лучше использовать относительно мягкое наказание — это повысит вероятность того, что оно действительно будет саморегулируемым.

в) *Планирование окружения.* Для того, чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо изменить окружение так, чтобы либо изменились стимулы, предшествующие реакции, либо последствия этих реакций. Чтобы избежать искушения, человек может уклониться от искушающих ситуаций, во-первых, или, во-вторых, наказать себя за то, что поддался им.

Знакомая всем ситуация, когда тучные люди пытаются ограничить питание, служит прекрасным примером. С точки зрения социально-когнитивной теории, чрезмерное питание является не чем иным, как вредной привычкой — это прием пищи без физиологической потребности в ответ на ключевой раздражитель окружения, который поддерживается немедленными приятными последствиями. При помощи тщательного самоконтроля, однако, можно определить ключевые стимулы чрезмерного питания (например, поглощение пива и жевание соленых крекеров во время просмотра телепередач или повышенный аппетит при эмоциональном расстройстве). Если эти ключевые раздражители точно установлены, становится возможным отделить от них реакцию приема пищи. Так, человек может пить диетическую содовую воду или ничего не есть и не пить, когда смотрит телевизор, или развивать альтернативные реакции на эмоциональное напряжение (например, мышечная релаксация или медитация).

4. Выполнение и оценка программы самоконтроля. После того как разработана программа самомодификации, следующий логический шаг — выполнить ее и приспособиться к тому, что кажется необходимым. Уотсон и Тарп предупреждают, что для успеха бихевиоральной программы необходима постоянная бдительность во время промежуточного периода, чтобы не возвратиться вновь к старым саморазрушительным формам поведения[44]. Великолепным средством контроля является договор с самим собой — письменное соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения и использовать соответствующие поощрения и наказания. Условия такого договора должны быть ясными, последовательными, позитивными и честными. Также необходимо периодически пересматривать условия договора, чтобы удостовериться в их разумности: многие сначала устанавливают нереалистично высокие цели, что часто приводит к излишним затруднениям и пренебрежению программой самоконтроля. Чтобы сделать программу максимально успешной, в ней должен участвовать, по крайней мере, еще один человек (супруга, друг). Оказывается, это заставляет людей более серьезно относиться к программе. Также и последствия должны быть детально определены в договоре в терминах поощрений и наказаний. И

---

[44] См.: *Watson D.l., Tharp R.G.* Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1989.

наконец, поощрения и наказания должны быть немедленными, систематическими и иметь место фактически — не оставаться просто устными обещаниями или высказываемыми намерениями.

Уотсон и Тарп отмечают несколько наиболее общих ошибок в выполнении программы самоконтроля[45]. Это ситуации, когда человек а) пытается выполнить слишком много, слишком быстро, установив нереальные цели; б) позволяет длительную отсрочку поощрения соответствующего поведения и в) устанавливает слабые поощрения. Соответственно, эти программы оказываются недостаточно эффективными.

5. Завершение программы самоконтроля. Последний шаг в процессе разработки программы самоконтроля — уточнение условий, при которых она считается завершенной. Другими словами, человек должен точно и обстоятельно определить конечные цели — регулярное выполнение физических упражнений, достижение установленного веса или прекращение курения в предусмотренный промежуток времени. Вообще говоря, полезно завершать программу самоконтроля, постепенно снижая частоту поощрений за желаемое поведение.

Успешно выполненная программа может просто исчезнуть сама по себе или с минимальными сознательными усилиями со стороны человека. Иногда человек может сам решить, когда и как закончить ее. В конечном итоге, однако, целью является формирование новых улучшенных форм поведения, которые сохраняются навсегда — например, таких навыков как прилежно учиться, не курить, регулярно заниматься физическими упражнениями и правильно питаться. Конечно, человеку нужно всегда быть готовым восстановить стратегии самоконтроля, если вновь появятся неадаптивные реакции.

45 См. там же.

Г. Олпорт

Зрелая личность*

Длинный обзор развития самости, мотивации, когнитивных стилей в конце концов приводит нас к решающему вопросу: как выглядит *зрелая личность*?

Мы не можем ответить на этот вопрос, пользуясь только психологическими понятиями. Чтобы оценить человека как *психически здорового, разумного, зрелого*, надо знать, что такое здоровье, разумность и зрелость. Одна психология не может ответить нам. Здесь в определенной степени присутствуют этические суждения.

> Когда Фрейда спросили: «На что должен быть способен нормальный человек?» — он ответил: «Он должен быть способен *любить* и *работать*». Мы согласны с этим утверждением, но спрашиваем: «Все ли это, на что должен быть способен нормальный человек?» Другой врач, Ричард Кэбот, удвоил перечень: *работать, любить, играть* и *молиться*. Это те деятельности, которыми живет здоровый человек[1]. Наше предпочтение того или другого перечня имеет этические основания, а не базируется на *научном* факте. Одна наука никогда не может сказать нам, что является разумным, здоровым или хорошим.

У разных народов имеются довольно разные концепции здоровья. В некоторых культурах единственно «разумным» считается тот, кто до полного самозабвения следует традициям племени и служит укреплению его благосостояния. Стандарт западного мира акцентирует индивидуальность, реализацию собственных, личных возможностей человека.

К счастью, западные культуры имеют в значительной мере согласованные представления относительно норм разумности, здоровья или зрелости (мы будем использовать эти понятия как взаимозаменяемые). В этой главе мы исследуем и проясним эти общие основания согласия. Но сначала сделаем четыре предварительных замечания.

---

* *Олпорт Г.* Становление личности. М.: Смысл, 2002. С. 330—353.

[1] См.: *Cabot RC.* What men live by. Boston: Houghton Mifflin, 1914.

1. Сегодня наблюдается огромная вспышка интереса к этой проблеме. Она широко обсуждается психологами, психиатрами и другими специалистами[2]. Эта вспышка интереса отчасти связана с угрозой психического расстройства и эмоционального нездоровья, с которой сталкиваются сегодня все народы, а отчасти — с желанием обнаружить у разумных смертных общую ценностную основу для построения более мирного общества на земле.

2. Нелегко описать единство и конкретное многообразие абсолютно зрелой личности. Способов развития столько же, сколько развивающихся, и в каждом случае здоровье, являющееся конечным продуктом, уникально. В поисках универсальных критериев здоровой взрослой жизни мы никогда не должны забывать о широком разнообразии индивидуальных паттернов.

3. Сомнительно, стоит ли нам ожидать где-либо найти воплощенный образец зрелости. Мы будем больше говорить об *идеальном*, а не о реальном человеке. Когда мы просим людей назвать кого-то, кто, как им кажется, обладает «зрелой личностью», они почти всегда выбирают лицо противоположного пола и вне своей собственной семьи. Почему? Быть может, потому что знакомство заставляет их слишком хорошо осознавать слабости своих ближайших партнеров и своего собственного пола. Некоторые люди приближаются к истинной зрелости. Но достигает ли ее кто-нибудь когда-нибудь полностью?

4. Личностная зрелость не связана *необходимо* с хронологическим возрастом. Хорошо уравновешенный одиннадцатилетний паренек, «не по годам мудрый», может иметь больше признаков зрелости, чем многие эгоцентричные и невротичные взрослые. Здоровый студент колледжа может обладать большей зрелостью, чем его родители или даже бабушки и дедушки. Часто, конечно, переживания, столкновения (и совладание) с препятствиями и страданием на самом деле дают с возрастом большую зрелость. Но эта параллель далека от совершенства. <...>

Суммируя на свой лад критерии зрелости, которые мы обозрели [в литературе — *ред.-сост.*], остановимся на шести. Это, конечно, совершенно произвольное число, но оно позволяет соблюсти разумное равновесие между слишком тонкими и слишком грубыми для нашей цели различиями.

---

[2] Среди работ, в которых обсуждается эта проблема, я бы обратил особое внимание на следующие: *Jahoda M.* Current concepts of positive mental health. N.Y.: Basic Books, 1958; *Cole L.B.* Human behavior: psychology as a bio-social science. Yonkers, N.Y.: World Book, 1953; *Fromm E.* Man for himself. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1947. [Рус. пер.: *Фромм Э.* Человек для самого себя // *Фромм Э.* Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 17—190.]; *Allport G. W.* Personality: normal and abnormal // Sociological Review. 1958. Vol. 6. P. 167—180; *Олпорт Г.* Зрелая личность. М.: Смысл, 2002. С. 35—45. В этой последней работе проводится важное различие между статистическими нормами (на что похожи большинство людей) и этическими нормами (на что должен быть похож здоровый человек). М.Б. Смит уточняет, что единого явления психического здоровья нет (*Smith M.B.* Research strategies toward a conception of positive mental health // American Psychologist. 1959. Vol. 14. P. 673—683). Единственный способ справиться с проблемой — перечислить многие ценности, составляющие этот идеал (этой процедуре я следую в данной главе).

Расширение чувства *Я*

Чувство *Я*, постепенно возникающее в младенчестве, не формируется полностью в первые три или первые десять лет жизни. Оно продолжает расширяться с опытом, по мере увеличения круга того, в чем человек участвует. <...> Благополучие другого столь же важно, как собственное; лучше сказать, благополучие другого *идентично* собственному. <...> Новые амбиции, членство в новых организациях, новые идеи, новые друзья, новые развлечения и хобби и, прежде всего, призвание — все включается в чувство *Я*. Все это — новые факторы идентичности человека. <...>

Повернем вопрос иначе. Критерий зрелости, который мы сейчас исследуем, требует аутентичного участия человека в некоторых значимых сферах человеческих дел. Быть *участником* — не то же самое, что быть просто *активным*.

Возьмем, к примеру, гражданина Сэма, существование которого проходит в колесе большой активности Нью-Йорка. Скажем, он проводит свои ночные (бессознательные) часы где-то в дебрях Бронкса. Он просыпается утром, чтобы взять молоко, оставленное у его двери агентом громадной системы доставки молочных продуктов, чьи корпоративные маневры, столь жизненно важные для его здоровья, никогда не заботили его сознание. Поприветствовав на бегу свою хозяйку, он бросается в транспортную систему, технические и гражданские тайны которой ему неведомы. На предприятии он становится зубчиком в шестеренке, входящей в систему, устройство которой ему неизвестно. Для него (как и для всех остальных) компания, для которой он работает, — абстракция. Он играет невольную роль в «создании излишков» (каких бы то ни было), а его неистовая активность за станком регулируется законом «спроса и предложения», «доступностью сырья» и «существующими процентными ставками». Сам того не зная, на следующей неделе он направится на «рынок излишков труда». Профсоюз официально забирает его взносы, — почему именно, он не знает. В полдень корпоративное чудовище «Макдональдс» проглатывает его так же, как он глотает один из его гамбургеров. После еще некоторой послеобеденной активности он получает производимые Голливудом стандартные грезы, успокаивающие его напряженный, но неэффективный рассудок. В конце дня он погружается в кабак и, подсознательно следуя требованию рекламы, заказывает быстро один за другим «Четыре розы», «Три пера» и «Бочку 69».

Сэм был активен весь день, безмерно активен, играя роль в дюжинах безличных циклов поведения. Он — «корпоративная личность», но он не вступал в близкие взаимоотношения ни с одним человеком. Люди, которых он встречал, движутся вхолостую, цепляясь друг за друга как шестерни в системе передач и будучи слишком обезумевшими, чтобы исследовать любой из циклов, в который они вовлечены. На протяжении дня Сэм продолжает двигаться, ввязываясь то в

одну задачу, то в другую, но *участвует* ли он (в психологическом смысле) в том, что делает? Будучи постоянно *вовлеченным в задачу*, является ли он когда-нибудь реально *Эго-вовлеченным*?[3]

Что именно не так с Сэмом? Он не распространил свое чувство *Я* ни на какую из значимых областей своей жизни. Как и у всех других людей, его существование касается многих сфер человеческих интересов: экономической, образовательной, развлекательной, политической, домашней и религиозной. Сэм проходит мимо них всех, ни одну не включая в себя.

Вероятно, это было бы слишком — ожидать даже от зрелой личности, что она станет страстно интересоваться всеми этими сферами активности. Но если у нас не развились автономные интересы в каких-то из этих областей (если мы не присвоили нашу работу, учебу, семью, хобби, политику или религиозные искания), мы не можем, вероятно, квалифицировать нашу личность как зрелую.

Истинное участие придает жизни направление. Зрелость растет соразмерно тому, как центр жизни смещается с шумной и требовательной непосредственности тела и эгоизма. Себялюбие — важный и неизбежный фактор в каждой жизни, но оно не должно доминировать. У каждого есть себялюбие, но только расширение *Я* является признаком зрелой личности.

Теплота в отношении к другим

Социальное приспособление зрелого человека характеризуется двумя очень разными видами теплоты. С одной стороны, благодаря расширенному *Я* такой человек становится способным на значительную интимность в любви, идет ли речь о привязанности в семейной жизни или о глубокой дружбе. С другой стороны, он избегает праздной, навязчивой, собственнической вовлеченности в отношения с другими людьми (даже со своей собственной семьей). Благодаря определенной отстраненности он может уважать и признавать человечность всех людей. Этот тип теплоты можно назвать *состраданием*.

И интимность, и сострадание требуют, чтобы человек не обременял, не раздражал других и не препятствовал им свободно искать их собственную идентичность. Постоянные жалобы и критика, ревность и сарказм отравляют социальные взаимоотношения. Умудренную женщину спросили, что она считает самым важным жизненным правилом. Она ответила: «Не отравляй воздух, которым должны дышать другие люди».

Это уважение к людям как индивидуальностям достигается через образное расширение собственного переживания жизни. Человек приходит к пониманию, что все смертные находятся в одинаковом положении: они не просили

[3] *Allport G.W.* The psychology of participation // Personality and social encounter. Boston: Beacon, 1960. Ch. 12.

впустить их в мир, они обременены необходимостью выжить; ими играют влечения и страсти; они сталкиваются с неудачами, страданиями, но как-то продолжают жить. Никто не знает наверняка смысла жизни, каждый взрослеет, плывя к неизвестному месту назначения. Жизнь зажата между двумя эпохами забытья. Неудивителен возглас поэта: «Хвала Господу за каждую крупицу человеческого сострадания».

Именно здесь мы встречаемся с «терпимостью» и «демократическим складом характера», так часто выступающими как знак зрелости. Напротив, незрелый человек чувствует, что только ему свойственны отличительно человеческие переживания страстей, страхов и предпочтений. Важен только он и его род, больше никто. Его церковь, его ложа, его семья и его нация образуют безопасную зону, все остальное — чужое, опасное и должно быть исключено из его формулы выживания.

Нужно кое-что добавить о более глубоких личностных привязанностях. Можно смело сказать, что ни один человек (будь он зрелый или незрелый) никогда не любит (и не бывает любим) достаточно. Но оказывается, что менее зрелый человек в значительно большей степени хочет получать любовь, чем дарить. Когда он дарит любовь, это обычно происходит на его собственных условиях: я отдаю тебе предпочтение, ты платишь за привилегию. Собственническая, калечащая любовь (ею некоторые родители обременяют своих детей) достаточно обыденна, но нездорова ни для дарителя, ни для получателя. Трудный урок, который надо выучить родителям (или жене, мужу, любовнику, другу), состоит в том, что он должен хотеть компании другого человека, желать ему добра и принимать его таким, каков он есть, не накладывая на него железные оковы обязательств. <...>

Эмоциональная безопасность (принятие себя)

<...> Многие авторы говорят о *принятии себя*. Эта черта зрелости включает способность избегать чрезмерной реакции на то, что относится к отдельным влечениям. Человек принимает свое сексуальное влечение и делает все, что может, чтобы управлять им с минимумом конфликтов с самим собой и обществом; он не отмечен ни сластолюбивым распутством, ни стыдливой подавленностью. Каждый страшится чего-то (будь то непосредственная опасность или отдаленная, но неизбежная смерть), но с этим можно справляться путем принятия. В ином случае развивается невротическая озабоченность острыми предметами и высотой, здоровой пищей и лекарствами, самозащитными суевериями и ритуалами.

Особенно важно качество, называемое «фрустрационной толерантностью». Раздражение и огорчения — вещи повседневные. Незрелый взрослый, как ре-

бенок, встречает их приступами гнева или жалобами, обвинением других и жалостью к себе. В противоположность этому зрелый человек терпит фрустрацию, принимает вину на себя (будучи «интрапунитивным»), если это уместно. Он может дождаться удобного случая, преодолеть препятствие обходным путем или, при необходимости, покориться неизбежности. Определенно неверно, что зрелый человек всегда спокоен, невозмутим и весел. Его настроения меняются, он по характеру может быть даже пессимистичным или подавленным. Но он научился жить со своими эмоциональными состояниями так, что те не толкают его к импульсивным действиям и не вмешиваются в благополучие других.

Он, вероятно, не смог бы так делать, если бы у него не развилось устойчивое чувство безопасности в жизни. Какое-то отношение к этому развитию имеет раннее детское чувство «базового доверия». И на более поздних стадиях он как-то научился не воспринимать каждый булавочный укол его гордости как смертельную рану и каждый страх — как знак бедствия. Чувство безопасности ни в коем случае не абсолютно. Никто не контролирует время, приливы и отливы, налоги, смерть и катастрофы. С расширением чувства *Я* человек идет на новые риски и осознает новые возможности неудачи. Но эта небезопасность как-то сдерживается ощущением соразмерности. Он осторожен без паники. Самоконтроль — это отражение чувства пропорции. Зрелый человек выражает свои убеждения и чувства, учитывая убеждения и чувства других, и не чувствует угрозы вследствие выражения эмоций — собой или другими. Чувство соразмерности не является изолированным свойством личности. Оно образуется в связи с тем, что такой человек обычно смотрит на окружающее реалистически и обладает интегральными ценностями, которые контролируют и сдерживают поток эмоциональных импульсов.

Реалистическое восприятие, умения и задачи

Можно сказать, что личность — это ткань, основу которой составляют чувства и эмоции, а утком служат высшие психические процессы.

Мы уже видели, что повседневное восприятие и познавательные акты здоровой личности в целом отличаются эффективностью и точностью. Можно сказать, что у здорового человека есть «установки», ведущие к тому, что он больше соответствует действительности, чем не столь здоровый человек. Зрелость не искажает реальность, чтобы приладить ее к потребностям и фантазиям человека.

Означает ли этот факт, что ни один человек не может быть здоровым и зрелым, если у него нет высокого *IQ*? В положительном ответе на этот вопрос есть доля истины, но есть и опасность. Очевидно, некий минимум способностей памяти, вербальных (символических) умений и общей способности решения проблем необходим. Быть зрелым означает иметь эти базовые интеллектуальные

способности. Но обратное неверно. Многим людям с высоким интеллектом недостает эмоциональной уравновешенности и интеллектуальной организации, которые присущи здоровой личности.

Психолог Терман изучал популяцию одаренных детей, чьи показатели по тестам интеллекта были так высоки, что каждый ребенок буквально был «одним на тысячу». Они не только были высоко интеллектуально одарены, но и (в среднем) имели преимущества в здоровье, физической форме и социоэкономической поддержке.

Однако повторное исследование через двадцать пять лет обнаружило, что в личностной организации этих субъектов было не меньше неудач, чем в общей популяции того же возраста. Алкоголизм и психозы были распространены так же. Встречалась плохая (даже очень плохая) приспособляемость, хотя сравнение со средней популяцией затруднительно. Конечно, многие успешно реализовали свои детские задатки[4]. Но в целом мы вынуждены заключить, что исключительный интеллект сам по себе не гарантирует зрелости.

У здорового человека не только восприятие в основном соответствует действительности, а когнитивные операции точны и реалистичны; ему доступны и необходимые умения решения объективных проблем. У здорового в остальном человека, лишенного «ноу-хау» в своей профессии (будь то механика, искусство управления государством или домашнее хозяйство), будет недоставать уверенности и средств для саморасширения, которое предполагает зрелость. Мы часто встречаем незрелых людей, обладающих мастерством, но мы никогда не встречаем зрелых людей, не имеющих целенаправленных умений.

Наряду с реалистичностью и умениями мы должны упомянуть и способность погружаться в свою работу (на это указывают Фрейд, Маслоу <...>). Зрелые люди сосредоточены на проблеме, на чем-то объективном, что стоит делать. Задача заставляет их надолго забыть об удовлетворении влечений, удовольствии, гордости, защите. Этот конкретный критерий может быть связан с «ответственностью», подчеркиваемой мыслителями-экзистенциалистами. Именно в духе экзистенциализма нейрохирург Харви Кашинг однажды сказал:

Единственный способ выносить жизнь — иметь задачу, которую надо выполнить.

Короче говоря, зрелый человек тесно соприкасается с тем, что мы называем «реальным миром». Он видит объекты, людей и ситуации такими, какие они есть. И у него есть дело, которое ему важно делать.

---

[4] *Terman L.M., Oden M.H.* Genetic studies of genius: IV. The gifted child grows up. Stanford (Calif.): Stanford Univ. Press, 1947. <Подробнее о «программе Термана» см.: *Шнейдман Э.* Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001. С. 210—227.>

Здесь мы должны добавить пару слов относительно «экономической зрелости». Для многих людей борьба за то, чтобы заработать на жизнь, сохранить платежеспособность, выдержать яростную экономическую конкуренцию, выступает как основное требование жизни. Это вызывает напряжение и порождает кризис, который часто корежит человека сильнее, чем кризис сексуальный или кризис идентичности. Студенты колледжа не всегда правильно оценивают вызов, с которым им предстоит столкнуться, когда они вступят в конкуренцию за доллар. Молодые люди, еще не испытавшие жестоких истязаний на рыночной площади, иногда кажутся спокойными и даже расслабленными. Быть в состоянии содержать себя и свою семью (в Америке, где жизненные стандарты постоянно растут) — пугающее требование. Уметь отвечать на него без паники, без жалости к себе, не сдаваясь, не уходя в защиту, враждебность, самообман, — один из признаков зрелости.

Самообъективация: понимание и юмор

Чтобы хорошо жить, сказал Сократ, главное — познать себя. Это непростая задача. <...> Люди, как правило, думают, что хорошо понимают себя. Среди студентов-психологов различных курсов 96% утверждали, что обладают средним или выше среднего пониманием себя, и только 4% признавали возможную недостаточность такого понимания. Поскольку мыслям о себе мы посвящаем много времени, хотелось бы надеяться, что эти наши мысли соответствуют действительности, т.е. что мы на самом деле знаем реальное состояние вещей. <...>

Понимает себя индивид или нет? Что по этому поводу может сказать психолог? Согласно старинному изречению, у каждого есть три характера:

1) тот, который у него есть;

2) тот, который, по его мнению, у него есть;

3) тот, который, по мнению других, у него есть.

В идеале самопознание должно измеряться через соотношение между первыми двумя пунктами, ибо отношение того, что человек думает про себя, к тому, чем он реально является, дает совершенное определение и показатель понимания себя. Однако очень трудно практически получить позитивное доказательство того, каков человек в биофизическом смысле. Поэтому, в конечном счете, самым практичным показателем становится соотношение между вторым и третьим пунктами, а именно отношение того, что человек думает о себе, к тому, что другие (особенно изучающий его психолог) думают о нем. Слова человека о том, что весь мир, включая психолога, неправ относительно него, невозможно опровергнуть. Если он на этом настаивает, то Бог ему судья.

Психологи знают, что есть определенные корреляты самопонимания. Например, тот, кто осознает свои неприятные качества, с гораздо меньшей вероят-

ностью станет приписывать их другим людям; он, так сказать, менее склонен к «проекции», чем тот, кому не хватает понимания себя[5]. Люди с высоким пониманием себя лучше знают других людей и с большей вероятностью принимаются ими[6]. Есть также свидетельства того, что люди с хорошим самопониманием в среднем имеют сравнительно более высокий интеллект[7]. <...>

Юмор. Быть может, самый поразительный коррелят самопонимания — это чувство юмора. В одном неопубликованном исследовании, где испытуемые оценивали друг друга по большому количеству черт, корреляция между оценками по пониманию себя и по юмору оказалась равной 0.88. Такой высокий коэффициент означает либо то, что личности с хорошим пониманием себя имеют также большое чувство юмора, либо то, что лица, производившие оценку, не смогли различить эти два качества. Но результат важен и в том, и в другом случае.

Тесную связь этих двух черт демонстрирует личность Сократа. Легенда рассказывает, как на представлении «Облаков» Аристофана Сократ встал, чтобы развлекающаяся публика могла лучше сравнить его лицо с маской, предназначенной для его осмеяния. Обладая хорошим самопониманием, он был способен беспристрастно воспринять карикатуру и помочь шутке, посмеявшись над собой вместе с другими.

Что собой представляет чувство юмора? Романист Мередит говорит, что это есть способность смеяться над вещами, которые любишь (включая, конечно, себя самого и все, что к тебе относится), и, тем не менее, любить их. Настоящий юморист видит за каким-то серьезным предметом (собой, например) контраст между видимостью и сущностью.

Чувство юмора необходимо резко развести с более грубым чувством комического. Последним обладают почти все люди — как дети, так и взрослые. То, что обычно считается забавным — на сцене, на юмористических страницах журналов, на телевидении, — состоит из абсурда, грубых шуток или каламбуров. Большей частью смех вызывается унижением некоего воображаемого оппонента. Агрессивные импульсы лишь слегка замаскированы. В этом «внезапном торжестве» собственного *Эго* Аристотель, Гоббс и многие другие видели главный секрет смеха. С агрессивным остроумием (высмеиванием других) связан смех над непристойностью, вызываемый освобождением подавленного. В основе многого, что мы зовем комичным, лежат агрессия и секс.

Маленький ребенок остро чувствует комическое, но почти никогда не смеется над собой. Даже юноша воспринимает свои неудачи скорее со страданием,

[5] См.: *Sears R.R.* Experimental studies of projection: I. The attribution of traits // Journal of Social Psychology. 1936. Vol. 7. P. 151—163.

[6] См.: *Norton R.D.* The interrelationships among acceptance — rejection, self — other identity, insight into self, and realistic perception of others // Journal of Social Psychology. 1953. Vol. 37. P. 205—235.

[7] См.: *Vernon P.E.* Some characteristics of the good judge of personality // Journal of Social Psychology. 1933. Vol. 4. P. 42—58.

чем со смехом. Есть свидетельства, что менее интеллектуальные люди с мало выраженными теоретическими и эстетическими ценностями предпочитают комическое, но им недостает чувства юмора, основанного на реальных жизненных взаимоотношениях[8].

Причина того, почему понимание себя и юмор идут рука об руку, вероятно, в том, что оба они связаны с общей основой, каковой является самореализация. Человек с наиболее полным чувством пропорции между собственными качествами и лелеемыми ценностями способен воспринимать их несоответствие и абсурдность в определенных условиях.

Как и в случае с пониманием себя, почти каждый претендует на обладание редким чувством юмора. Тех же студентов, которые оценивали свое самопонимание по сравнению с таковым у других людей, просили оценить свое чувство юмора. Из опрошенных 94% ответили, что их чувство юмора среднее или выше среднего.

Подобное самомнение описал юморист Стивен Ликок в «Моем открытии Англии»:

> К чувству юмора люди всегда проявляют своеобразный интерес. Нет другого качества человеческого разума, в отношении которого его обладатель был бы более чувствителен. Человек легко признается в отсутствии у себя музыкального слуха, или вкуса к художественной литературе, или даже интереса к религии. Но я еще не видел человека, объявляющего, что у него нет чувства юмора. Фактически, каждый склонен считать, что исключительно одарен в этом отношении...

Будет справедливо сказать, что к настоящему времени психологи не достигли большого успеха в измерении понимания себя и чувства юмора. Здесь мы имеем дело с более тонким достоянием личности — территорией, которую психологии еще предстоит исследовать.

Аффектация. Прямой противоположностью описываемого нами критерия является стремление некоторых людей казаться тем, чем они быть не могут. Человек, действующий напоказ, не осознает, что его обман прозрачен, а поза неадекватна. Мы говорили о подростковой склонности примерять на себя разные виды «идентичности». В отличие от подростка зрелый человек знает, что подделать личность невозможно (можно только намеренно сыграть роль для развлечения).

Правда, большинство из нас претендует и всемерно старается преувеличить свои истинные достоинства и достижения. Но зрелый человек не позволяет этим социальным усилиям слишком сильно сталкиваться с его подлинной натурой. Самопонимание и юмор держат такой эгоизм под контролем.

---

8 См.: *Landis C., Ross J. W.H.* Humor and its relation to other personality traits // Journal of Social Psychology. 1933. Vol. 4. P. 156—175; *Grziwok R., Scodel A.* Some psychological correlates of humor preferences // Journal of Consulting Psychology. 1956. Vol. 20. P. 42.

Единая философия жизни

Мы сказали уже, что для зрелого взгляда на жизнь юмор необходим. Но его отнюдь не достаточно. Исключительно юмористическая философия существования привела бы к цинизму. Все рассматривалось бы как тривиальное, искаженное и несоразмерное. Разум вызывал бы недоверие, а все серьезные решения отвергались бы. Цинизм временами развлекает, но душа циника глубоко одинока, ибо ей недостает сопутствующей жизненной цели.

Вдобавок к юмору зрелость требует ясного представления о цели жизни, сформулированного на языке понятной теории. Короче говоря, необходима некоторая форма объединяющей философии жизни.

Направленность. Один из психологических подходов к этой проблеме содержится в работах Шарлотты Бюлер, которая исследовала жизненные истории многих знаменитых и обычных людей[9].

Эта исследовательница почувствовала необходимость введения понятия *Bestimmung* (немецкий термин, не совсем адекватно переводимый как «направленность»)[10]. При анализе около двухсот историй жизни обнаружилось, что каждая жизнь руководствуется и регулируется направленностью на какую-то избранную цель (цели). У каждого человека есть некая особая жизненная цель, главная интенция. Цели варьируются: некоторые люди ставят все на одну большую цель, у других есть серии более конкретных намерений. Параллельное исследование суицидов показало, что жизнь становится невыносимой только для тех, кто не находит, к чему стремиться, какой цели добиваться.

У маленьких детей такие цели отсутствуют, в подростковом возрасте они определены расплывчато, и только в ранней зрелости занятия обретают направленность. Каждый сталкивается с препятствиями. Люди, преследуемые неудачами, могут перейти к более скромным жизненным целым (снизить «уровень притязаний»). Часто бывает, что настойчиво продолжающиеся неприятности ослабляют надежду на успех. Некоторые люди, потерпев поражение, сохраняют связь с жизнью только благодаря «одному негодованию», но даже оно может служить целью, средоточием для борьбы.

Используя это понятие, мы можем сказать, что у зрелых личностей эта направленность более заметна (сфокусирована вовне), чем у менее зрелых. У молодых людей, не имеющих в поле зрения никакой цели, возникают большие проблемы. Одно исследование показало, что примерно пятая часть студентов

---

[9] См.: *Bühler Ch.* Der menschliche Lebenslauf als psychologishes Problem. Leipzig: Verlag von Hirzel, 1933; Rev. ed., Bonn: Hogrefe, 1959.

[10] Назначение, цель (*нем.*).

колледжа находится на стадии «незнания, зачем они живут». Не имея никакой другой мотивации, кроме простейшей и сиюминутной, они не были ни зрелыми, ни счастливыми[11]. Обычно именно в юношеском возрасте мы ожидаем встретить высокие амбиции и идеализм, поэтому перспективы той направленности, которая могла развиться позже у этих молодых людей, оцениваются как неблагоприятные.

Общий кризис, переживаемый в конце юности, обычно упускается из виду. Бюлер указывает, что к тридцати годам, когда юношеские идеалы уже подверглись испытаниям, наступает разочарование. Именно в конце третьего десятка человек может понять, что вынужден урезать свои способности и возможности. Мы уже говорили о трудностях достижения «экономической зрелости». Зарплата ниже, чем надеялся, семейная жизнь не усыпана розами, человек может не справляться со всеми помехами. Но несмотря на неизбежность наступления такой стадии, для молодого человека лучше (в прогностическом смысле) иметь высокие притязания и позднее снизить их, чем вообще не иметь представления о своей возможной направленности.

В старости проблема встает иначе. Старики уделяют много времени оценке того, каков общий результат их жизненных усилий, но они все еще хотят сохранять свое направление, хотя их активность и должна быть в значительной степени сокращена. Цель теперь может быть очень скромной. (Я вспоминаю высказывание старой женщины из приюта для неимущих о ее сокровенном желании: «чтобы кто-нибудь помянул меня добрым словом после смерти».) Величайшее социальное расточительство — отсекать стариков (оказывающихся на пенсии или в изоляции) от их направления развития. Порой они уже не способны к гражданским подвигам, но могут с пользой проводить время, собирая воедино свое знание жизни и продолжая поиски ее устройства в философских или религиозных исследованиях и размышлениях.

Ценностные ориентации. Близкий подход к этому критерию зрелости — поиск объединяющей философии с помощью некоторой стандартной классификации ценностей. Можно сказать, что данный человек коммунист, христианин, пацифист или «битник». Затем предположить, что значительная или бóльшая часть единства в жизни обусловлена следованием ценностной ориентации одного из этих стандартов. Заслуживают описания два исследования этого типа.

Моррис описал тринадцать «способов жизни», посвятив каждому по длинному абзацу. Например, в одном подчеркивалась «сочувственная забота о других», во втором — «стоический самоконтроль», в третьем — «групповая активность и удовольствие», в четвертом — «динамическая интеграция разнообразия». Во многих странах молодых людей просили ознакомиться со всеми тринадцатью «способами» и выбрать приоритетный для себя. Оказалось, что американские

[11] См.: *Heath C.W.* What people are: a study of normal young men. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1945.

молодые люди чаще, чем другие, подписывались под «динамической интеграцией разнообразия», демонстрируя тем самым, что они хотят жить богатой полной жизнью и ненавидят рутину и скуку[12].

Достоинство такого исследования в том, что использованный в нем материал близок существующим культурным идеологиям и позволяет сравнить молодежь во всех странах. Это, по сути дела, культурно-антропологический подход. То, что фигурирует в исследовании Морриса (и то, что будет описано ниже), отличается от того, что Шарлотта Бюлер имеет в виду под *Bestimmung*. Последнее не предопределяет количество «способов», а допускает бесконечное разнообразие направленностей в человеческой жизни.

В свое время Шпрангер определил шесть главных типов ценностей (отчасти это похоже на то, что потом сделал Моррис). Этот автор утверждает, что каждого реального человека можно рассматривать как приближающегося (но не вполне подходящего) к одному или нескольким из этих ценностных направлений. По мнению Шпрангера, в человеческой жизни скрыты шесть главных типов ценностей, в разной степени привлекательных для индивидов, строящих вокруг них единство своих жизней.

Надо ясно понять, что Шпрангер не утверждает, будто существует шесть главных типов *людей*. Это типология чистых *ценностей*, а не реальных людей. В этой связи используется понятие «идеальный тип». Это название не означает ни того, что типы обязательно хорошие, ни (даже) того, что они могут быть обнаружены в чистой форме. Идеальный тип — это скорее «схема понимания», «прибор», с помощью которого мы можем измерить, насколько далеко человек продвинулся в организации своей жизни посредством одного или нескольких из этих базовых типов ценностей[13].

1. *Теоретический тип*. Доминирующий интерес «идеального» теоретического человека — открытие *истины*. Преследуя эту цель, он принимает «познавательную» установку, т.е. ищет сходства и различия, отказывается от суждений касательно красоты или полезности вещей и стремится только к наблюдению и рассуждению. Так как интересы теоретического человека являются эмпирическими, критическими и рациональными, он обязательно интеллектуал, часто ученый или философ. Его главная цель в жизни — упорядочивать и систематизировать свои знания.

2. *Экономический тип*. Для «идеального» экономического человека характерен интерес к тому, что *полезно*. Интерес к полезности, первоначально базирующийся на удовлетворении телесных потребностей (самосохранении), развивается до интереса к практическим делам мира бизнеса, производству, маркетингу и потреблению товаров, использованию кредита и накоплению осязаемого бо-

---

[12] См.: *Morris C.W.* Varieties of human value. Chicago: University of Chicago Press, 1956.

[13] См.: *Spranger E.* Lebensformen. Halle: Niemeger, 1923; *Idem*. Types of men / Transl. by P. Pygors. N.Y.: Steckert, 1928.

гатства. Этот тип совершенно «практичен» и хорошо укладывается в понятие «средний американский бизнесмен».

Экономическая установка часто вступает в конфликт с другими ценностями. Экономический человек хочет, чтобы образование было практическим и рассматривает неприкладные знания как пустую трату времени. Значительные успехи техники, научного менеджмента и «прикладной психологии» вырастают из требований, которые предъявляет к обучению экономический человек. Ценность полезности также конфликтует с эстетической ценностью, за исключением тех случаев, когда искусство служит коммерческим целям. Не ощущая неуместности своих действий, экономический человек может вырубить прекрасный лес на склоне холма или загрязнить реку промышленными отходами. В личной жизни он, скорее всего, путает красоту с роскошью. В отношениях с людьми он скорее будет интересоваться тем, как превзойти их в богатстве, а не господством над ними (политическая ценность) или служением им (социальная ценность). В некоторых случаях можно сказать, что экономический человек поклоняется Маммоне. Но в других случаях он может обращаться к традиционному Богу как к Подателю хороших даров — богатства, процветания и других осязаемых благ.

3. *Эстетический тип*. Эстетический человек видит высочайшую ценность для себя в *форме* и *гармонии*. Каждый отдельный опыт оценивается с точки зрения изящества, симметрии или соответствия. Жизнь для него — круговорот разнообразных впечатлений, от каждого из которых он получает свое (отдельное) удовольствие. У него нет потребности ни в художественном творчестве, ни в изнеженности; он — эстет, находящий свой главный интерес в художественных эпизодах жизни.

Эстетическая ценность в определенном смысле противоположна теоретической; первая касается разнообразия, а вторая — тождественности переживаний. Эстетический человек вместе с Китсом считает истину эквивалентом красоты или соглашается с Менкеном в том, что «в миллион раз важнее сделать что-то очаровательным, чем истинным». В экономической сфере (в процессе производства, в рекламе и торговле) эстет видит массовое разрушение наиболее важных для него ценностей. В социальных делах он, можно сказать, интересуется людьми, но не их благосостоянием; он склонен к индивидуализму и самодостаточности. Эстетическому человеку часто нравятся прекрасные знаки пышности и могущества, но он выступает против политической активности, подавляющей индивидуальность. В области религии он, вероятно, путает красоту с более чистым религиозным переживанием.

4. *Социальный тип*. Высочайшая ценность для этого идеального типа — *любовь* к людям: к одному человеку или к группе людей, супружеская, сыновняя, дружеская или филантропическая. Социальный человек высоко ценит других людей как цель и поэтому добр, наделен сочувствием и неэгоистичен. Вероятно, он будет считать теоретические, экономические и эстетические установки холодными и бесчеловечными. В противоположность политическому типу соци-

альный человек считает саму по себе любовь единственной пригодной формой могущества или даже отвергает всю концепцию могущества как ставящую под угрозу целостность личности. В своей самой чистой форме социальный интерес бескорыстен и очень близко подходит к религиозному отношению.

5. *Политический тип.* Политического человека главным образом интересует *власть.* Он не обязательно работает в сфере политики, но в любой профессии он обнаруживает себя как *Machtmensch*[14]. У лидеров в любой области обычно высока ценность власти. Так как конкуренция и борьба играют большую роль в течение всей жизни, многие философы считают власть наиболее универсальным и фундаментальным из мотивов. Существуют определенные личности, у которых преобладает *прямое* выражение этого мотива и которые свыше всего другого хотят личной власти, влияния и славы.

6. *Религиозный тип.* Высочайшей ценностью для религиозного человека можно назвать *единство.* Он мистик и стремится к пониманию космоса как целого, к установлению связи с тем целым, к которому он принадлежит. Шпрангер определяет религиозного человека как такого, «чья ментальная структура постоянно направлена к высочайшему и абсолютно удовлетворяющему ценностному переживанию». Некоторые люди этого типа являются «имманентными мистиками», т.е. находят свое религиозное переживание в утверждении жизни и в активном участии в ней. Фауст с пылом и энтузиазмом видит в каждом событии что-то божественное. С другой стороны, «трансцендентальный мистик» стремится к соединению себя с более высокой реальностью путем ухода от жизни; он — аскет и, подобно индийским дервишам, переживает единство через самоотрицание и медитацию.

Эти портреты слишком совершенны и последовательны, чтобы существовать в реальной жизни, но все же они открывают доступ к измерению себя. Личностный тест «Изучение ценностей» позволяет обнаружить, в какой степени реальный индивид соотносится с каждой из этих ценностных ориентаций[15]. Оказывается, что хотя эти ценности в среднем одинаково распространены во всей популяции, они обладают очень разной степенью привлекательности для отдельных индивидов. Мы обнаруживаем, что один человек интересуется *теорией* и *красотой*, но не *властью* и *религией*, а у другого эти акценты меняются местами.

Можно спросить, исчерпывают ли эти ценностные направления все возможности. Нет. Можно также возразить, что они льстят человеческой природе, так как у многих людей нет других ценностей, кроме гедонистических, чувственных, витальных и временных потребностей в приспособлении. Можно также пожаловаться, что ценности определены слишком широко. Джон может интересоваться философскими теориями и быть совершенно равно-

[14] Человек власти (*нем.*).

[15] См.: *Allport G.W., Vernon P.E., Lindzey G.* A study of values. Boston: Houghton Mifflin, 1960.

душным, скажем, к физической теории. Генри может наслаждаться властью в своем квартале, но не в политике. Но схема создавалась не для того, чтобы соответствовать всем индивидуальным случаям. Тем не менее, она вносит важный вклад в изучение ценностных ориентаций как интегрирующего фактора в зрелой личности.

Религиозное чувство. Когда мы говорим о «единой философии жизни» человека, то, вероятно, прежде всего, думаем о религии. (Как мы видели, Шпрангер считал религию наиболее всеобъемлющей и интегративной из всех ценностных ориентаций.)

Но здесь мы сразу же должны провести различение. Религиозные чувства многих людей (возможно, большинства), несомненно, незрелы. Часто это просто пережитки детства, эгоцентрические конструкции, рисующие божество, благосклонно относящееся к непосредственным интересам индивида наподобие Санта-Клауса или чрезмерно балующего отца. Возможно религиозное чувство племенного типа: «Моя церковь лучше твоей церкви. Бог предпочитает мой народ твоему народу». В этом случае религия просто служит самооценке. Она утилитарна и случайна в жизни. Она является защитным механизмом (часто механизмом бегства), она не охватывает и не направляет жизнь как целое. Она — «внешняя» ценность в том смысле, что человек находит ее «полезной» в служении его непосредственным целям.

Исследования показывают, что этнические предубеждения более распространены среди тех, кто ходит в церковь, чем среди тех, кто не ходит[16]. Уже один этот факт показывает, что такая религия скорее разъединяет, чем объединяет. Внешняя религиозность делает человека предубежденным, готовым ненавидеть и изгонять, что противоречит всем нашим критериям зрелости. Нет расширения *Я*, нет теплого отношения к другим, нет эмоциональной близости, нет реалистического восприятия, нет самопонимания и юмора.

Короче говоря, мы определенно не можем сказать, что религиозное чувство — это всегда объединяющая философия жизни.

В то же самое время возможен такой вид религиозного чувства, который действительно дает всеохватывающее решение загадке жизни в свете ясной теории. Так может происходить, если религиозный поиск рассматривается как самоцель, как ценность, лежащая в основе всех вещей и желаемая ради нее самой. Когда человек предается этой цели (а не «использует» ее), религия становится «внутренней» ценностью индивида и в этом качестве выступает как всеобъемлющая, интегративная и мотивирующая[17].

Пониманию такого религиозного чувства может помочь сравнение его с юмором. Они похожи только в одном отношении. Оба вводят беспокоящее со-

---

[16] См.: *Allport G.W.* The nature of prejudice. Cambridge: Addison-Wesley, 1954; *Idem*. Religion and prejudice // Personality and social encounter. Boston: Beacon, 1960. Ch. 16.

[17] Подробнее об этом см.: *Allport G. W.* The individual and his religion. N.Y.: Macmillan, 1950.

бытие в новую систему отсчета, разбивая, так сказать, контекст буквального мышления. И юмор, и религия проливают новый свет на жизненные неприятности, вырывая их из рутинных рамок. Смотреть на наши проблемы юмористически — значит, видеть их как маловажные, смотреть на них религиозно — значит, видеть их в серьезной системе иного смысла. В обоих случаях появляется новая перспектива.

Во всех других аспектах они различаются. Юмор полагается на видение несоответствия в событиях, религия видит высшее соответствие. Так как переживания вряд ли могут в одно и то же время рассматриваться как важные и как тривиальные, следовательно, мы не можем одновременно что-то осмеивать и почитать. Мы можем и шутить, и молиться по поводу одних и тех же тревожащих жизненных событий, но не в одно и то же время.

От превращения в циника (этим рискует радикальный юморист) религиозного человека удерживает убеждение, что на свете есть нечто более важное, чем смех, т.е. признание того факта, что и смеющийся, и сам смех имеют свое место в системе вещей. Когда принимается этот важный момент, остается еще много места для шуток. Действительно, можно привести аргумент в пользу превосходного чувства юмора религиозного человека, решившего раз и навсегда: такие-то вещи священны и обладают крайней ценностью, а ко всему остальному нет нужды относиться всерьез. Он может видеть, что многие происшествия смехотворны, что мужчины и женщины, включая его самого, предаются забавному тщеславию, как актеры в театре. В их выходах на сцену и уходах со сцены для него ничто не имеет значения, если не касаться вопроса их конечной ценности в системе вещей.

За пределами досягаемости юмора находится только сердцевина и цель религиозного мировоззрения. Человеческие слабости, связанные с религиозным намерением, могут стать источниками развлечения (например, неуместные эпизоды в церкви). Но такое несоответствие не влияет на приоритет «высшей задачи».

Религия всегда включает нечто большее, чем то, что может быть доступно когнитивным процессам человека, тем не менее, она, как проявление целостного *Я*, не исключает и рациональное мышление. Всякая вера (религиозная или нет) — это такая область, где знание не является решающим фактором, хотя и используется. То, что все люди живут верой, — трюизм, ибо человек никогда не знает точно, а лишь верит, что его ценности — сто́ящая вещь. Религиозная вера отличается от какой-либо другой веры главным образом всеобъемлющим характером. Это означает: человек, владеющий знанием, обнаружит, что универсум как целое, факты существования, озадачивающее столкновение добра и зла, — все связано и имеет смысл. Из содержания религиозной веры человек берет то, что для него лучше (с рациональной точки зрения) «подходит». Зрелая (внутренняя) религия — это полная и всеохватывающая теория жизни, но это не та теория, которая может быть доказана во всех деталях.

Здесь мы должны отвергнуть точку зрения, что все религиозные импульсы в жизни инфантильны, регрессивны и связаны с бегством. Но такая «внешняя» религия, несомненно, существует. Не можем мы принять и точку зрения, что религия институциональная и ортодоксальная — это всегда детское подчинение авторитету и, следовательно, показатель незрелости. Многие мыслящие люди находят исторические традиционные формы религии «лучше подходящими» их собственным поискам смысла и всеобъемлемости. И поэтому даже ортодоксальная религия может отражать нечто большее, чем детский благоговейный страх и привычку, она может отражать тщательно выбранную, зрелую и продуктивную философию жизни.

Но мы не должны делать и обратную ошибку, допуская, что религия — единственное объединяющее чувство. Это, может быть, логично, так как она стремится включить все, что лежит внутри и вне опыта, и идеально подходит для роли «единого начала». Но фактом остается и то, что многие люди находят высокую степень объединения в других направлениях.

> У.Х. Кларк собрал суждения примерно трехсот хорошо образованных людей, каждый второй из которых указан в справочнике «Кто есть кто». Когда их просили оценить факторы, конструктивно повлиявшие на креативность их жизни, главным оказался «интерес и удовлетворенность работой как таковой», а за ним шло «желание знать и понимать». На третьем месте было желание помочь обществу. «Религиозная мотивация» располагалась в групповом перечне ниже, примерно там же, где «желание творить красоту». Но важно то, что конкретные индивиды сильно различались в оценках значимости религии. Довольно низкий общий ранг объясняется тем, что большинство не относило религию к главным источникам своей мотивации[18].

Таким образом, мы не можем указать, насколько широко распространено всеобъемлющее религиозное чувство в качестве объединяющей философии жизни. Однако есть свидетельства, что через одно-два десятилетия после окончания колледжа люди становятся более религиозны, чем тогда, когда были студентами[19]. Оказывается, что поиск религиозного смысла усиливается с возрастом.

Зрелая совесть. Джон Дьюи сказал, что совесть — это то, что принимается как имеющее законную власть в управлении поведением. Если совесть человека осуществляет всеобъемлющее руководство всем (или почти всем) его по-

---

[18] См.: *Clark W.H.* A study of some of the factors leading to achievement and creativity, with special reference to religious skepticism and belief // Journal of Social Psychology. 1955. Vol. 41. P. 57—69.

[19] См.: *Nelson E.N.P.* Patterns of religious attitude shifts from college to fourteen years later // Psychological Monographs. № 424. 1956; *Kelley E.L.* Consistency of the adult personality // American Psychologist. 1955. Vol. 10. P. 659—681; *Bender I.E.* Changing patterns of religious interest // The Humanist. 1958. Vol. 18. P. 139—144.

ведением, она, очевидно, может быть названа объединяющей силой. Принятие *ответственности* — экзистенциалистский идеал зрелости, а долг и ответственность — цементирующий фактор в жизни многих, не обладающих выраженной философией.

[Ранее — *Ред.-сост.*] мы проследили эволюцию совести. Она проходит через много стадий. А люди так устроены, что не только испытывают определенную любовь и нелюбовь, но также любят и не любят себя за свою любовь и нелюбовь к определенным вещам и за совершение определенных действий. Таким образом, совесть — универсальное достояние человека (исключение составляют немногие, отличающиеся моральной тупостью и поэтому называемые *психопатами*). Но существует большая разница между племенной или фрагментарной детской совестью и зрелой совестью.

Зрелый человек обладает относительно ясным *Я*-образом, посредством которого он может вообразить, каким он хочет быть и что обязан делать в качестве уникального индивида, а не просто члена племени или ребенка своих родителей. Фактически он говорит себе: «Я обязан делать все, что могу, чтобы стать тем человеком, каким я уже являюсь отчасти, но надеюсь быть полностью». Такая совесть — не послушное детское «должен», она меньше обеспокоена специфическими и несвязанными заповедями, которые заучивает маленький ребенок. Она не задавлена мелкими ошибками и грехами и не смешивает культурные обычаи с базовой личной нравственностью, хотя, конечно, человек принимает отдельные стандарты своей культуры, которые выбирает как соответствующие своему *Я*-идеалу.

Далее, совесть может быть или не быть религиозно окрашенной. Конечно, она будет иметь этот оттенок, если ее владелец в каком-то смысле религиозный человек. Утилитарной, внешней религиозности будет сопутствовать отрывочная и непоследовательная совесть, охотно успокаиваемая самооправданием или, быть может, невротически преследуемая специфическими переживаниями вины. Напротив, внутренне зрелое религиозное чувство сопровождается зрелой совестью, которой свойственна цельность.

Очень интересно отметить, что многие люди (как в приведенном выше исследовании Кларка) чувствуют, что их желание служить обществу побуждает их сильнее, чем осуществление какого-то религиозного назначения. Следовательно, мы делаем вывод, что интегрированное чувство морального обязательства обеспечивает объединяющую философию жизни вне зависимости от того, связано оно со столь же развитым религиозным чувством или нет[20].

[20] Подробнее о совести «долженствования» и совести «обязательства» см.: *Allport G.W.* Becoming: basic considerations for a psychology of personality. New Haven: Yale Univ. Press, 1955; *Олпорт Г.* Становление личности. М.: Смысл, 2002. С. 166—216.

Психотерапия

Люди, не удовлетворенные своей личностью, могут получить консультацию, психотерапию или психоанализ. Какие цели достигаются с помощью этих средств? До определенной степени каждый терапевт выбирает собственную цель. Хорни, кажется, подчеркивает безопасность и бегство от тревоги, Фромм — преодоление отчуждения от мира и повышение продуктивности, Франкл стремится к увеличению смысла и ответственности в жизни пациента, Эриксон — к перестройке оснований идентичности пациента. <...>

Мы утверждаем, что полноценным людям свойственно стремиться к непрерывному росту и развитию в направлении зрелости. Мы полагаем, что цели психотерапии должны формулироваться на основе шести описанных нами критериев зрелости и приниматься всеми консультантами, родителями и терапевтами, желающими помогать другим на жизненном пути.

Добавим важный постскриптум к этой краткой дискуссии. Является ли зрелость единственной конечной ценностью для личности? Нет ли незрелых людей, которых мы знаем как высоко творческих, по-своему героических и обладающих другими желательными качествами? Оказывается, что ценность *креативности* присутствует у многих личностей, в других отношениях искаженных, отсталых, даже невротичных и психотичных. А мир сильно нуждается в креативности. Мы должны допустить это и признать, что в жизни есть много хорошего помимо здоровья и зрелости личности. На этом можно было бы остановиться, но мы все же утверждаем в качестве желательной цели развитие личности к самому высокому достижимому уровню зрелости. Мы знаем, что всегда будем терпеть неудачу на пути к этой цели, и радуемся тому, что помимо нее есть еще много ценностей.

Д.П. Шульц

Здоровая личность*

Что такое здоровая личность? Каковы характерные черты человека, обладающего здоровой личностью? Как такой человек действует, думает и чувствует? Можем ли вы или я стать здоровой личностью?

Эти вопросы все чаще задают не только психологи, но и миллионы других людей. Как и следовало ожидать, вслед за этими вопросами появляется множество самых разных ответов. Существует масса книг из серии «помоги себе сам», руководств, которые обещают новую жизнь. Некоторые из них банальны, велеречивы и бессодержательны, другие же обладают потенциальной ценностью, помогая нам лучше понять себя.

Многие американцы посещают тренинги, участвуют в самых разных формах групповой психотерапии, где исследуют и выставляют напоказ свою внутреннюю сущность (а также тела). Преступники и наркоманы, студенты и учителя, рабочие и руководители, молодые и старые, худые и толстые, участвуя в таких опытах, по-видимому, обнаруживают у себя такие изменения и ресурсы, о которых они раньше даже и не подозревали.

Основная тема этого весьма популярного движения — найти и определить более здоровую личность. Акцент в этом движении делается не столько на врачевании конфликтов, возникших в детстве, и прошлых эмоциональных травм, а на высвобождении скрытых талантов, резервов творчества, энергии и мотивации. Главное то, чем человек может стать, а не какой он сейчас или каким был в прошлом.

В психологии, изучавшей преимущественно психические болезни, а не психическое здоровье, долгое время пренебрегали исследованием потенциала личностного роста человека. Но в последние годы способность к изменению и росту личности начинают признавать все больше и больше психологов.

---

* *Schultz D.P.* Growth Psychology: Models of the Healthy Personality. N.Y. etc.: Van Nostrand Reinhold Company, 1977. P. 1—5, 143—146. (*Перевод Е.А. Загряжской.*)

«Психологи личностного роста» (большинство из них считает себя гуманистическими психологами) предлагают новый взгляд на природу человека. Тип личности, который они имеют в виду, отличается от описанных ранее в традиционных направлениях психологии: бихевиоризме и психоанализе.

Гуманистические психологи критикуют традиционные подходы, поскольку считают, что бихевиоризм и психоанализ придерживаются узких взглядов на природу человека, и не учитывают вершины, на которые люди могут подняться. Они обвиняют бихевиоризм в том, что он рассматривает человека как машину — «сложную систему, поведение которой происходит закономерным образом»[1]. Бихевиористы описывают индивида как упорядоченный, отрегулированный, предопределенный организм, не более спонтанный, живой и творческий, чем, например, термостат. Психоанализ показывает нам только больную или изуродованную сторону человеческой природы, так как акцентирует внимание на невротическом и психотическом поведении. Фрейд и его последователи изучают не здорового человека, а личность с эмоциональными нарушениями, т.е. худшее, а не лучшее в человеческой природе.

Ни бихевиоризм, ни психоанализ не имеют дело с нашим потенциалом личностного роста, с нашим желанием стать больше и лучше, чем мы есть. Фактически они рисуют нам довольно пессимистическую картину человеческой природы. Бихевиористы считают нас пассивными реагентами на внешние стимулы, а психоаналитики — жертвами биологических сил и конфликтов детства.

Для психологов личностного роста человек много больше этого. Они не считают человека вечной жертвой этих сил, хотя большинство из них не отрицает, что внешние стимулы, инстинкты и детские конфликты влияют на личность. Мы можем и должны подняться над нашим прошлым, над нашей биологической природой и обстоятельствами нашего окружения. Мы должны развиваться и личностно расти независимо от этих потенциально сдерживающих сил. Психологи личностного роста рисуют оптимистическую и обнадеживающую картину человека. Они верят в нашу способность раскрываться и обогащаться, развиваться и осуществлять свои возможности, стать тем, кем мы способны стать.

Сторонники движения за реализацию человеческого потенциала предполагают существование желаемого уровня личностного роста и развития, расположенного выше «нормального», и утверждают, что человек должен стремиться к этому более высокому уровню для того, чтобы реализовать, полностью *актуализировать* свой потенциал. Иначе говоря, мало освободиться от эмоциональных расстройств, — отсутствие невротического или психотического поведения не является достаточным критерием определения здоровой личности. Это только первый, хотя и обязательный шаг на пути личностного роста и самореализации. Индивид должен добиваться большего.

---

[1] См.: *Skinner B.F.* Beyond Freedom and Dignity. N.Y.: Knopf, 1971. P. 202.

Данная точка зрения может вызвать разочарование у тех, кто считает, что избежать психических заболеваний и так довольно не просто. Теперь же им говорят, что быть нормальным недостаточно, что они упускают возможность достичь более высокого уровня личностного роста, т.е. какой-то «сверхнормальности». Но что плохого в том, чтобы быть просто нормальным? Почему надо стремиться к более высокому уровню развития, если твоя жизнь (без неврозов и психозов) богата и содержательна? Возможно, ответы на эти вопросы вы знаете по своему опыту. Ведь можно быть вполне здоровым (в смысле отсутствия эмоциональных расстройств и при условии достаточного удовлетворения потребностей и влечений) и в то же время несчастным.

Если мы с доверием отнесемся к тому, что говорят психологи личностного роста (и, возможно, наш собственный опыт), то согласимся, что можно быть удовлетворенным во всех сферах жизни и в то же время страдать от мучительной скуки, застоя, безнадежности и бессмысленности. По-видимому, даже при идеальных условиях мы можем чувствовать зияющую пустоту нашей жизни, как будто в ней нет чего-то существенного, хотя определить, что же все-таки не так, мы не в состоянии. Мы можем жить комфортно, иметь хорошую работу, теплую и любящую семью, не волноваться и в то же время у нас не будет великой радости, всеохватывающего воодушевления, яркого чувства призвания или долга (*dedication or commitment*). Очевидно, в этом случае мы чувствуем, что не все так хорошо. Несмотря на внешнее благополучие, наша жизнь не столь полна, как могла бы быть.

Яркое описание человека, у которого, на первый взгляд, было все идеально, дал русский писатель Лев Толстой. Этот человек был настолько раздавлен непреодолимым чувством бессмысленности существования, что находился на грани самоубийства. Он спрашивал: «Зачем мне жить?». Толстой хорошо знал страдания, которые описывал, ведь он писал о самом себе.

> Я почувствовал, что то, на чем я стоял, подломилось, что мне стоять не на чем, что того, чем я жил, уже нет, что мне нечем жить...Жизнь моя остановилась...
>
> И вот тогда я, счастливый человек, прятал от себя веревку, чтобы не повеситься на перекладине между шкапами в своей комнате, где я каждый вечер... [раздевался]; я перестал ходить с ружьем на охоту, чтобы не соблазниться слишком легким способом избавления себя от жизни. Я сам не знал, что я хочу. Я боялся жизни, стремился прочь от нее и, между тем, чего-то еще ждал от нее.
>
> И это сделалось со мной в то время, когда со всех сторон было у меня то, что считается совершенным счастьем. У меня была добрая, любящая и любимая жена, хорошие дети и большое имение, которое без труда с моей стороны росло и увеличивалось. Я был уважаем близкими и знакомыми, больше, чем когда-нибудь прежде, был восхваляем чужими и мог считать, что имя мое славно без особенного самообольщения. При этом я не только не был помешан или духовно нездоров, напротив, пользовался силой и духовной, и телесной, какую я ред-

ко встречал в своих сверстниках: телесно я мог работать на покосах, не отставая от мужиков; умственно я мог работать по 8—10 часов подряд, не испытывая от такого напряжения никаких последствий...

Что выйдет из того, что я делаю нынче, что буду делать завтра, — что выйдет из всей моей жизни? Зачем мне жить, зачем чего-нибудь желать, зачем что-нибудь делать? Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожился бы неизбежной, предстоящей мне смертью?

Эти вопросы — самое простое, что есть в мире. Они звучат в душе каждого человека — от глупого ребенка до мудрого старика. Как я убедился на своем опыте, без ответа на них невозможно продолжать жить[2].

О своем душевном смятении Толстой написал, когда ему было пятьдесят лет, и считать, что в то время он был здоровой личностью, нельзя. Это возвращает нас к исходному вопросу: что такое здоровая личность? До сих пор мы говорили только о том, что ею не является. И для этого есть весомая причина — мы не знаем, что образует здоровую личность, потому что между психологами, работающими в этой области, мало согласия. Существует довольно много определений здоровой личности — столько, что их можно собрать в виде небольшой книжки. Лучшее, чего мы можем достигнуть на данном уровне наших знаний — это исследовать те концепции реального психологического здоровья, которые представляются нам наиболее полными, и понять, что они говорят о нас.

Я буду обсуждать модели здоровой личности, предложенные Гордоном Оллпортом, Карлом Роджерсом, Эрихом Фроммом, Эйбрахамом Маслоу, Карлом Юнгом, Виктором Франклом и Фрицем Перлзом. Эти теории отобраны среди других как наиболее разработанные, признанные, влиятельные и привлекающие внимание в современной психологии. Хотя не все из этих теоретиков являются психологами личностного роста, каждый из них считает, что существует определенный уровень личностного развития, расположенный выше нормального, и по этому критерию вписывается в общее направление психологии личностного роста.

Концепция здоровой личности имеет жизненно важное значение. В ее содержании трудно разобраться; оно сложное, спорное, в нем масса пробелов, полуправды и, несомненно, есть что-то странное и причудливое. Как таковая, она отражает ту область, которую пытается охватить — личность человека.

Многие психологи считают, что исследование здоровой личности должно быть в центре внимания психологии; какая же еще дисциплина должна заниматься изучением человеческого здоровья (*human condition*)? Что, если не лич-

---

[2] См.: *James W.* The Varieties of Religious Experience. N.Y.: Longmans, Green, 1920. P. 153—153. Почти полностью этот отрывок цитируется по русскому изданию В. Джемса «Многообразие религиозного опыта» (СПб.: Андреев и сыновья, 1910/1992, с. 130—131), переводчики которого, в свою очередь, использовали один из опубликованных вариантов текста «Исповеди» Л.Н. Толстого. Несколько другой вариант см., напр., в сб.: *Толстой Л.Н.* Не могу молчать. М.: Советская Россия, 1985. С. 50—54. — *Ред.-сост.*

ность, способно изменить мир в лучшую или худшую сторону? Оказывает ли что-либо большее влияние на содержание нашей жизни, чем степень психологического здоровья, благодаря которому мы решаем свои проблемы?

Как ясно высказался по этому поводу Эйбрахам Маслоу:

> Если вы намеренно планируете стать меньшим, чем вы можете стать, то предупреждаю, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь[3]. <...>

Природа психологического здоровья

В первой главе я задал вопрос: «Что такое здоровая личность?» Теперь настало время вновь рассмотреть этот вопрос, поскольку определенного ответа на него мы не получили. И понятно почему: единого мнения о том, что такое психологическое здоровье, с которым согласились бы все психологи или теоретики личности, не существует.

Мы обсудили семь представлений о здоровой личности, между которыми есть как пункты расхождения, так и согласия. Некоторые теоретики утверждают, что наше восприятие самого себя и окружающего мира должно быть объективным, другие настаивают, что в основе поведения здоровой личности лежит собственное субъективное видение реальности. Некоторые считают, что без увлеченности каким-то видом труда мы не можем стать психологически здоровыми, другие же вовсе не упоминают о ценности работы. Разногласие существует даже в том, что многие сочли бы основной составляющей бытия совершенного человека способность взять на себя ответственность за других людей. Два теоретика вообще не обсуждают этот вопрос, а третий выступает за сознательный отказ от ответственности за других. Нужно добавить, что теоретики отличаются своими взглядами на базовые мотивационные силы в человеческой жизни.

Найти различия между рассмотренными теориями легко, тогда как поиск сходства требует некоторых усилий. Возможно, единственное положение, с которым согласны все, состоит в том, что психологически здоровый человек — это тот, кто сознательно управляет своей жизнью. Здоровые личности сознательно, хотя и не всегда рационально, руководят своим поведением и отвечают за свои судьбы. Неверно, что нами движут главным образом бессознательные силы, о которых мы не ведаем, и которые не можем контролировать. Даже Юнг, единственный из рассмотренных теоретиков, кто подчеркивает важность бессознательного, отмечает, что эти невидимые силы надо осознать, они не должны господствовать в сознании.

Так или иначе, но все теоретики, по-видимому, соглашаются в том, что психологически здоровые люди знают, кто они и какие они. Такие люди знают

[3] См.: *Maslow A.H.* Neurosis as a Failure of Personal Growth // Humanitas. 1967. Vol. 3. P. 153—169.

о своих сильных сторонах и достоинствах, как правило, признают свои слабости и недостатки и терпимо к ним относятся. Они не прикидываются теми, кем не являются. Хотя они и могут играть социальные роли в ответ на требования других людей или ситуации (с этим согласны все, кроме Перлза), они не смешивают эти роли со своей подлинной самостью (*true selves*).

Еще одна в целом признаваемая всеми теоретиками характеристика психологического здоровья заключается в жесткой привязке к настоящему. Хотя большинство теоретиков считают, что мы не ограждены от влияний своего прошлого (в особенности детского) опыта, никто не утверждает, что мы навсегда сформированы ранними переживаниями. Психологически здоровые люди не живут в прошлом. Они не являются вечными жертвами реальных или воображаемых отвержений или конфликтов, которые могли произойти в возрасте до пяти лет.

Некоторые теоретики считают важной характеристикой здоровой личности ее направленность в будущее. Но они не подталкивают нас к тому, чтобы заместить настоящее будущим. Нам необходимо ориентироваться на далекие цели и свое предназначение, но при этом мы должны ясно осознавать и остро чувствовать свою жизнь в настоящем.

Не столь сильный, но все же заметный акцент делается не на уменьшении напряженности жизни, а на ее увеличении посредством контакта с все более и более широким кругом различных форм сенсорной и воображаемой стимуляции. Психологически здоровые люди стремятся не к спокойствию и стабильности, а к тому, что требует мужества и труда, к волнениям жизни (*challenge and excitement in life*), к новым целям и переживаниям.

Как уже говорилось, указанные сходства мы находим не во всех описаниях здоровой личности. Некоторые из теоретиков не высказываются с полной ясностью по всем интересующим нас пунктам. С целью более легкого сравнения рассмотренных представлений о здоровой личности, я привожу таблицу 1.

Это еще не ответ на вопрос: «что такое здоровая личность?» Но, может быть, сам вопрос поставлен неверно. Может быть, такого *определенного* феномена как здоровая личность просто не существует, как нет и универсального рецепта психологического здоровья, одинаково пригодного для каждого из нас. Мы не копии друг друга ни тогда, когда страдаем неврозами, ни тогда, когда наше поведение нормально. Почему же мы должны думать, что формы нашего психологического здоровья будут сходными? Если и есть нечто постоянное в человеческой природе, с чем согласится большинство психологов, так это то, что она всегда своеобразна, — каждый человек уникален.

Следовательно, единого рецепта или пути к психологическому здоровью, возможно, не существует. Одно и то же лекарство не даст одинакового эффекта даже в том случае, когда принимающие его люди страдают от одной и той же болезни. Некоторым это лекарство поможет, и их здоровье улучшится, на других оно вообще не подействует, а для третьих окажется вредным.

Таблица 1

Модели здоровой личности — сравнение характерных черт

Характеристики	Оллпорт	Роджерс	Фромм	Маслоу	Юнг	Франкл	Перлз
Мотивация	Направленность в будущее	Самоактуализация	Продуктивность	Самоактуализация	Самореализация	смысл	быть здесь-и-сейчас
Сознательный или бессознательный центр	Сознательный	Сознательный	Сознательный	сознательный	оба	сознательный	сознательный
Акцент на прошлом	нет	нет	есть	нет	есть	нет	нет
Акцент на настоящем	есть	есть	есть	есть	есть	есть	есть
Акцент на будущем	есть	нет	?*	?	есть	есть	нет
Рост или редукция напряжения	рост	рост	?	рост	?	рост	?
Роль работы и целей	важна	нет	?	важна	?	важна	нет
Природа восприятия	Объективная	Субъективная	Объективная	Объективная	Объективная	?	Объективная
Ответственность за других	есть	?	есть	есть	?	есть	нет

Примечание: * — автор либо ясно не высказывается по данной характеристике, либо я не нашел в его работах соответствующего обсуждения.

Те же доводы можно привести в отношении групп сензитивности и подобных им техник, которые рекламируются как новые чудотворные способы достижения психологического здоровья. С помощью этих групп некоторые люди действительно обретают более богатую и реализующую их возможности жизнь. Другие покидают их, так и не испытав внезапных озарений и всплесков самоактуализации. Третьи заканчивают тренинг в худшем состоянии, чем в начале. Конечно, то же самое можно сказать о семи рецептах психологического здоровья, рассмотренных в данной книге.

Их эффекты, приближающие к здоровой личности, будут различными не только для разных людей, но и для одного человека в разном возрасте. При переходе с одной стадии развития на следующую наши ценности, желания, потребности, страхи и надежды сильно меняются. Наши личности продолжают расти на всем протяжении от детства к подростковому возрасту, от юности к среднему возрасту и далее к старости. То, чего хочешь в двадцать лет, может стать неуместным в сорок. Я не копия вас, и точно так же я не могу быть копией того, кем был двадцать лет тому назад.

Разумеется, это также означает, что рецепт психологического здоровья, действенный наилучшим образом в одном возрасте, может привести к полному неуспеху в другом. Например, можно стать психологически здоровым в двадцать лет по Перлзу, т.е. стать личностью «здесь-и-сейчас», погруженной в удовольствия и переживания текущего момента, не думать о будущем и других людях. Но в сорок лет мы можем достичь самореализации только посредством встречи с бессознательным или в результате нахождения смысла жизни.

В идеале наш личностный рост продолжается непрерывно. (Это можно считать еще одной характеристикой психологического здоровья, поскольку личность невротиков находится в застое). Если мы действительно открыты миру, то постоянно испытываем новые переживания и в результате меняемся. Одежда, занятия и ценности семнадцатилетних уже не устраивают тридцатипятилетних. Следует ли нам в таком случае предполагать, что пути к здоровой личности подростка и взрослого совпадают?

Но как на каждой стадии личностного роста обнаружить правильный путь? Я думаю, что точно так же, как мы находим то, что подходит для нас в любой другой сфере жизни. Мы опробываем различные стили жизни, мнения и социальные роли, чтобы определить, насколько они подходят нам. По-видимому, с большей вероятностью психологически здоровым станет тот, кто достаточно свободен (достаточно уверен в самом себе), чтобы экспериментировать с различными рецептами, и в результате понять, какие из них подтверждаются в лаборатории его повседневной жизни. Конечно, другие люди могут вам посоветовать идти по какому-то пути, но определить, насколько этот путь хорош, можете только вы.

Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг

Оценка эффективности терапии*

Итак, мы рассмотрели методы различных терапевтов. Но действительно ли эти методы приносят облегчение пациентам? Этот вопрос вызывает возгласы протеста у некоторых терапевтов, которые считают, что их методы очевидно эффективны. Эти убеждения разделяются многими пациентами, которые абсолютно уверены в том, что им помогли, и поэтому не видят никакого смысла сомневаться в очевидном[1]. Но одних уверений не достаточно. Единственное, в чем одинаково убеждены и пациенты, и терапевты, так это в том, что психотерапия работает. А если признать, что она не работает, значит, пациент впустую потратил свои деньги, а врач просто притворялся[2]. При подобном подходе ни пациент, ни терапевт не могут быть объективными в оценке результата.

Если изменения появляются по истечении нескольких недель (месяцев) терапии, то что явилось их причиной? Рассмотренные нами выше способы оценки лекарственной терапии заставляют задать ряд вопросов. Связаны ли эти изменения непосредственно с психотерапией или они так или иначе все равно бы произошли? У большинства людей жизнь — это череда взлетов и падений, и обычно они обращаются за лечением в фазе падения. Но после падения может наступить взлет, поэтому весьма вероятно, что улучшение в процессе терапии может наступить просто с течением времени. Если даже мы сможем исключить это самопроизвольное улучшение, по-прежнему останется ряд вопросов. Если у пациента наблюдается улучшение, то насколько оно связано с терапевтическим

---

* *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. М.: Речь, 2001. С. 950—960.

[1] См.: *Seligman M.E.P.* The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study // American Psychologist. 1995. Vol. 50. P. 965—974.

[2] См.: *Torray E.F.* Freudian fraud. N.Y.: Harper Perennial, 1992; *Dawes R.M.* House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth. N.Y.: Free Press, 1994.

воздействием? Возможно, пациенту помог сам факт наличия союзника в борьбе с болезнью — то, что мы упоминали выше как терапевтический альянс. А может быть, улучшение связано с решением начать жизнь с нового листа или с ожиданием выздоровления? Прежде чем мы поймем, эффективна ли психотерапия, нам предстоит ответить на эти вопросы.

Работает ли психотерапия?

Первым толчком к исследованиям в этой области была массивная атака, начатая британским психологом Гансом Айзенком (1916—1997). Айзенк был особенно обеспокоен эффективностью психоанализа и аналогичных «инсайт-терапий». Чтобы оценить их, Айзенк проанализировал две дюжины статей, описывавших пациентов с «неврозами» (преимущественно с депрессией или тревожным расстройством, по современной терминологии), у которых наблюдалось (или не наблюдалось) улучшение вследствие психотерапии. В целом, около 60 процентов отмечали улучшение; подобный результат может считаться вполне впечатляющим. Но Айзенк полагал, что здесь нечему радоваться. Согласно его анализу, спонтанное улучшение у так называемых «невротиков» (т.е. количество больных, отмечающих улучшение безо всякого лечения) было даже выше, около 70 процентов. А если это так, то психотерапия не давала никакого лечебного эффекта[3].

Создается впечатление, что суждения Айзенка были чрезмерно резкими, и сегодня его исследование во многом подвергнуто критике[4]. В частности, он переоценил процент спонтанного улучшения. Согласно одному из исследований, среднее количество пациентов, отмечающих улучшение без терапии (в зависимости от диагноза пациентов), составляет около 30 процентов. Это вполне сравнимо со средним улучшением у 60 процентов больных, которые обратились к психотерапевтам; разница и составляет то, что Бергин назвал «весьма скромным доказательством того, что психотерапия работает»[5].

Мета-анализ эффективности терапии

Некоторые последние исследования эффективности терапии рисуют нам более оптимистическую картину. Большинство этих исследований подвергались статистическому *мета-анализу*. В процессе самого всестороннего мета-анализа

---

[3] См.: *Eysenck H.J.* The effects of psychotherapy // Handbook of abnormal psychology / H.J. Eysenck (Ed.). N.Y.: Basic Books, 1961. P. 697—725.

[4] См.: *Jacobson N.S., Christenson A.* Studying of effectiveness of psychotherapy // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 1931—1039.

[5] См.: *Bergin A.E.* The evaluation of therapeutic outcomes // Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis / A.E. Bergin, S.L. Garfield (Eds.). N.Y.: Wiley, 1971. P. 229.

были рассмотрены 475 различных исследований, включавших 25000 пациентов[6]. В каждом из данных исследований пациенты, которых лечили каким-либо видом психотерапии, сравнивались с аналогичной группой больных, не получавших лечения. Исследования были различными во многих отношениях. Например, какая использовалась психотерапия: психодинамическая, гуманистическая, поведенческая или когнитивная? Другой фактор, варьировавшийся в разных исследованиях, — критерии улучшения. В одних случаях критерием была выраженность симптомов: страх, который пациент с фобией змей в конечном счете испытывал к змеям, количество эпизодов мытья рук у компульсивного пациента, и так далее. В других случаях критерием было улучшение функционирования, такое, как повышение среднего уровня успеваемости студентов. В таких случаях, как изучение пациентов, страдающих депрессией, критерием было улучшение настроения — по оценкам самих пациентов или хорошо знающих их людей, супругов и детей. На первый взгляд кажется, что объединить все эти различия в исследованиях невозможно, однако мета-анализ дает нужный подход.

Предположим, что проводятся два исследования: А и Б. Исследование А показывает, что после лечения больные фобией змей в среднем могут подойти к змее гораздо ближе, чем люди, не получавшие лечения. В исследовании Б было обнаружено, что студенты, страдающие депрессией и получавшие психотерапевтическую помощь, демонстрировали значительное повышение успеваемости по сравнению со студентами аналогичной контрольной группы, не получавшими лечения. Усреднить результаты этих двух исследований очень сложно, поскольку они используют абсолютно разные единицы измерения. В первом случае эффективность терапии в среднем оценивалась по разнице между группой, получавшей лечение, и контрольной группой — измерялась она количеством шагов, на которые пациент мог приблизиться к змее; во втором она измерялась количеством высоких баллов. Способ оценки, предложенный мета-анализом, состоит в следующем: предположим, в исследовании А мы обнаружили, что 85 процентов больных после лечения могут подойти к змее ближе, чем не получавшие лечения. Предположим также, что 75 процентов студентов, проходивших психотерапию, повысили свою успеваемость по сравнению со студентами контрольной группы. Теперь мы можем сравнивать результаты. Конечно же, шаги и баллы — подобно яблокам и апельсинам — нельзя сравнивать. А вот процентные соотношения, 85 и 75 в нашем случае, вполне сопоставимы. А если это так, значит, ими можно пользоваться при сравнении различных исследований.

Заключение, составленное в результате исследования 475 случаев, показало, что

---

[6] См.: *Smith M.L., Glass G.V., Miller R.l.* Tile benefits of psychotherapy. Baltimore: Johns Hopkins Press, 1980.

в среднем человек, получавший терапию, демонстрирует гораздо более значительное улучшение, чем 80 процентов больных, не получавших ее[7].

Более поздние работы, использовавшие несколько более строгие критерии в отборе исследований для включения их в мета-анализ, дали аналогичные результаты[8]. Последующие исследования показывают, что аналогичные улучшения обнаруживаются и при обследовании пациентов спустя месяцы или годы после лечения[9].

Посудомоечные машины и психотерапия: изучение отзывов потребителей

Заслуживает ли психотерапия внимания? Действительно ли люди, получающие психотерапевтическую помощь, перестают страдать, меньше беспокоятся и больше удовлетворены своей жизнью? В 1994 г. Союз потребителей, издающий журнал *«Отзывы потребителей»,* попытался ответить на эти вопросы довольно грубым способом, тем самым, с помощью которого они обычно оценивают посудомоечные машины и автомобили, — посредством опроса потребителей.

Каждый год вышеупомянутый журнал рассылает своим подписчикам опросник, спрашивая, покупают ли они определенные товары в течение года, и если да, то насколько качественны эти товары: «Насколько Вы удовлетворены Вашей новой посудомоечной машиной?» «Часто ли она нуждается в ремонте?». И так далее.

В 1994 г. в своем опроснике журнал спрашивал подписчиков, «испытывали ли они в последние три года стресс или другие эмоциональные проблемы, прибегали ли к какому-то из видов помощи: друзей, родных, представителей духовенства и специалистов по душевному здоровью, например, психологов или психиатров; своего семейного врача; группы поддержки». Если подписчики обращались за той или иной помощью, тогда их просили ответить на ряд вопросов, чтобы оценить удовлетворенность ею. Результаты были опубликованы в ноябрьском выпуске журнала 1995 г.[10]

---

[7] См.: *Smith M.L., Glass G.V., Miller R.I.* Tile benefits of psychotherapy. Baltimore: Johns Hopkins Press, 1980. P. 87.

[8] См.: *Andrews G., Harvey R.* Does psychotherapy benefit neurotic patients? A reanalysis of the Smith, Glass, and Miller data // Archives of General Psychiatry. 1981. Vol. 38. P. 1203—1208; *Shapiro D.A., Shapiro D.* Meta-analysis of comparative therapy outcome studies: A replication and refinement // Psychological Bulletin. 1982. Vol. 92. P. 581—604.

[9] См.: *Nicholson R.A., Berman J.S.* Is following up necessary in evaluating psychotherapy? // Psychological Bulletin. 1983. Vol. 93. P. 261—278.

[10] См.: Consumer Reports. Mental health: Does therapy work? November. 1995. P. 734—739; *Seligman M.E.P.* The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study // American Psychologist. 1995. Vol. 50. P. 965—974.

Из 7000 подписчиков, принявших участие в исследовании, 4100 ответили, что обращались за помошью к специалистам по душевному здоровью, врачам или группам поддержки. Кроме того, они были весьма довольны полученной помощью. Более 400 респондентов отметили, что перед началом терапии они чувствовали себя «очень плохо», и фактически все они отметили последующее улучшение: на момент проведения опроса 87 процентов чувствовали себя «очень хорошо», «хорошо» или хотя бы «более или менее хорошо». Из 800 человек, чувствовавших себя в начале лечения «неважно», 92 процента отметили, что чувствуют себя значительно лучше на момент опроса.

Чтобы измерить это улучшение, журнал использовал широкую шкалу от 0 («все стало намного хуже», «абсолютно неудовлетворен») до 300 («все стало очень хорошо», «полностью удовлетворен»). Согласно полученным ответам, психологи, психиатры и социальные работники оказывали значительную помощь — их оценки достигали примерно 225. Брачные консультанты оценивались несколько ниже, приблизительно на 208. Продолжительная психотерапия оценивалась более высоко, чем краткосрочная: те, кто получал лечение более 2 лет, оценивали свое лечение цифрой 241; эта цифра уменьшалась до 224 у тех, кто лечился 7—11 месяцев, и до 207 у тех, кто лечился всего 1—2 месяца.

Журнал исследовал и отношение своих подписчиков к психотерапии с помощью вопросов типа: «Это была Ваша идея обратиться за помощью?» или «Старались ли Вы во время терапии быть максимально откровенным?». Результаты, полученные с помощью этих вопросов, показывали, что активные участники получали более благоприятные впечатления от лечения, чем пассивные. Те респонденты, чей выбор терапевта был ограничен страховкой, имели менее позитивные впечатления, чем те, кто имел неограниченный выбор.

Эти результаты подтверждают значение психотерапии: подавляющее большинство респондентов оценивают ее как «удовлетворенные покупатели» и, не колеблясь, порекомендуют ее своим друзьям. Фактически все они отмечали существенное улучшение, сравнивая свое состояние до и после терапии. Это, по-видимому, свидетельствует о том, что психотерапия заслуживает серьезного внимания.

Тем не менее, многие специалисты весьма скептически относятся к этому исследованию. С одной стороны, подписчики журнала принадлежат преимущественно к среднему классу и хорошо образованны; более того, это люди, которые в основном активно строят свою жизнь. (Иначе зачем им подписываться на *«Отзывы потребителей»?)* Следовательно, можно утверждать, что это исследование отражает лишь отношение к психотерапии данной специфической выборки и вполне возможно, что результаты будут совершенно иными, если провести исследование на более широкой выборке.

Кроме того, исследование, проведенное журналом, полностью основывается на данных, предоставленных самими респондентами, а это значит, что данные

могут быть не вполне точны. Существует вероятность того, что респонденты, описывая свое состояние до и после терапии, переоценили степень улучшения своего состояния. В конце концов, они затратили значительное количество денег и времени и, возможно, стараются убедить себя в том, что эти вложения хорошо окупились.

Как мы можем судить о состоянии респондентов в настоящий момент? Представим себе человека, который в конце курса психотерапии настаивает на том, что ему стало гораздо лучше и что он гораздо больше удовлетворен своей жизнью, даже если он по-прежнему пьет, не в ладах с семьей и плохо выполняет свою работу. Должны ли мы доверять его самоотчету в этом случае? Или, наоборот, нам нужно в первую очередь принять во внимание эти поведенческие проявления? Не являются ли эти сложности причиной, заставляющей многих исследователей предпочитать объективные критерии самоотчетам? В исследовании, проведенном Союзом потребителей, объективных данных нет.

В конце концов, возможно, что подписчики журнала *«Отзывы потребителей»* почувствовали бы себя гораздо лучше, решили бы свои проблемы, скорректировали бы свою жизнь и без психотерапии. А если это так, то терапия не имеет никакого отношения к улучшению их состояния.

Все эти вопросы затрудняют оценку исследования, проведенного журналом. В то же время, значительную удовлетворенность подписчиков сложно проигнорировать: если люди после психотерапии чувствуют себя лучше и воспринимают свою жизнь в более ярких красках, это уже само по себе ценно. Правда многие исследователи резко расходятся в этом вопросе, и дискуссия, вызванная этим экспериментом, еще не окончена[11].

Сравнение различных видов психотерапии

Нет никаких сомнений в том, что пациенты, получающие психотерапию, в среднем чувствуют себя лучше, чем больные, которые не лечатся. С этой точки зрения психотерапия работает. Но, как мы уже убедились, существуют различные виды психотерапии. Какие из них наиболее эффективны? Этот вопрос горячо обсуждается психотерапевтами. Приверженцы психодинамической терапии

[11] В качестве примера подобной дискуссии см.: *Hollon S.D.* The efficacy and effectiveness of psychotherapy relative to medications // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 1025—1030; *Jacobson N.S., Christenson A.* Studying of effectiveness of psychotherapy // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 1931—1039; *Mintz J., Drake R., Crist-Cristoph P.* The efficacy and effectiveness of psychotherapy: Two paradigms, one science // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 1084—1085; *Strupp H.* The tripartite model and the Consumer Reports study // American Psychologist. 1996. 51. P. 1017—1024; *Dineen T.* Psychotherapy: The snake oil of the 90s? // Skeptic. 1998. Vol. 6. P. 54—63; *Seligman M.E.P.* Science as an ally of practice // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 1072—1079.

придерживаются мнения, что их поведенческие и когнитивные коллеги делают лишь «временную работу». А те, в свою очередь, полагают, что сторонники классического психоанализа используют методы, основанные на псевдонаучных теориях. Кто же из них прав?

Ответ, полученный при сравнении результатов исследований различных видов психотерапии, не дает преимущества сторонникам какой-либо одной школы. Большинство этих исследований показывают, что различные виды психотерапии эффективны примерно одинаково. Это утверждение иногда называют *вердиктом Додо* (по имени персонажа сказки «Алиса в Стране чудес», организовавшего соревнование среди различных созданий этой страны и заключившего, что «каждый победил и все должны получить призы»[12]. В то время как одни исследователи полагают, что поведенческий и когнитивный виды психотерапии имеют некоторое преимущество[13], многие другие полагают, что различия слишком незначительны[14].

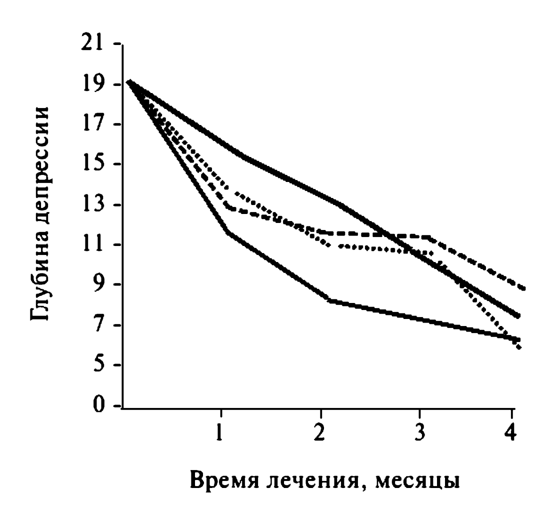


Рис. 1. Вердикт Додо

[12] См.: *Luborsky L.I., Singer B., Luborsky L.* Comparative studies of psychotherapies // Archives of General Psychiatry. 1975. Vol. 20. P. 84—88.

[13] См.: *Shapiro D.A., Shapiro D.* Meta-analysis of comparative therapy outcome studies: A replication and refinement // Psychological Bulletin. 1982. Vol. 92. P. 581—604.

[14] См.: *Sloane R.B., Staples F.R., Cristol A.H., Yorkston N.J., Whipple K.* Psychotherapy vs. behavior therapy. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1975; *Smith M.L., Glass G.V., Miller R.I.* Tile benefits of psychotherapy. Baltimore: Johns Hopkins Press, 1980; *Elkin I., Shea M.T., Watkins J.T., Imber S.D. et al.* National Institute of Mental Health treatment of depression collaborative research program: General effectiveness of treatments // Archives of General Psychiatry. 1989. Vol. 46. P. 971—982; *Shear M.K., Pilkonis P.A., Cloitre M., Leon A.C.* Cognitive behavioral treatment compared with nonprescriptive treatment of panic disorder // Archives of General Psychiatry. 1994. Vol. 51. P. 395—401; *Wampold B.E., Mondin G.W., Moody M., Stich F., Benson K., Ahn H.* A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide psychotherapies: Empirically, «all must have prizes» // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 122. P. 203—216.

На рисунке представлены результаты исследования 279 пациентов, страдающих депрессией; они получали лечение в рамках когнитивной терапии, межличностной терапии[15], получали антидепрессанты (тофранил) или плацебо. Результаты 4-месячного лечения показали, что по сравнению с группой, принимавшей плацебо (штриховая линия), все остальные пациенты продемонстрировали большее улучшение, хотя существенных различий между уровнем их улучшения все же выявлено не было[16]

Общие факторы

Одно из объяснений равной эффективности различных видов психотерапии кроется в сходстве идей, лежащих в их основе. Сюда входят различные стремления терапевта: разряжать эмоциональные ситуации, способствовать межличностному научению, создавать доверительные отношения с другим человеком. Это, безусловно, положительные факторы, и они являются общими для различных школ; соответственно, мы можем ожидать и их равной эффективности (учитывая также общий для всех эффект плацебо).

По данным некоторых исследователей, разные виды лечения эффективны при лечении одних пациентов и состояний больше, чем других. Они убеждены, что тот или иной вид психотерапии помогает лучше, если он соответствует заболеванию пациента[17]. Эта позиция иногда называется *условием предписания,* поскольку она подразумевает, что определенный вид терапии должен назначаться пациентам, страдающим конкретным психическим расстройством, подобно тому, как специфические лекарственные препараты выписываются при определенных соматических заболеваниях.

Условие предписания

Существует ряд факторов, которые не так-то легко выявить в исследованиях эффективности (по большей части мета-аналитических). Эти исследования предполагают, что все виды психотерапии эффективны примерно одинаково.

---

[15] См.: *Klerman G.L., Weissman M.M., Rounsaville B.J., Chevron E.S.* Interpersonal psychotherapy of depression. N.Y.: Basic Books, 1984.

[16] См.: *Gibbons R.D., Hedeker D., Elkin I. et al.* Some conceptual and statistical issues in analysis of longitudinal psychiatric data. Application to the NIMH treatment of depression Collaborative Research Program dataset // Archives of General Psychiatry. 1993. Vol. 50. P. 739—750.

[17] См.: *Beutler L.E., Clarkin J.* Systematic treatment selection: Toward targeted treatment interventions. N.Y.: Brunner-Maazel, 1990; *Norcross J.C.* Prescriptive matching in psychotherapy: Psychoanalysis for simple phobias? // Psychotherapy. 1991. Vol. 28. P. 439—443; *Norcross J.C., Freedheim D.K.* Into the future: Retrospect and prospect in psychotherapy // History of psychotherapy / D.K. Freedheim (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1992.

Но настоящей проблемой является вопрос, какое лечение является наиболее подходящим для каждого пациента в данных конкретных обстоятельствах[18].

Мета-анализ, скорее всего, не даст ответа на этот вопрос, поскольку он объединяет различные заболевания. Очевидно, существуют весьма тонкие различия, когда одни терапевтические методы более подходят в одних случаях, а другие — в других; эти различия могут быть проигнорированы мета-анализом. Конечно же, многие критики считают, что мета-анализ как раз и есть смешение яблок и апельсинов, предлагающий лишь одно положительное решение в пользу фруктов.

Ответственность в психотерапии

Наряду с исследованиями эффективности психотерапии, важным является и вопрос ее экономической рентабельности. Начиная с 1970 г. частные страховые компании, которые на протяжении многих лет возмещали пациентам затраты на лечение в стационаре и на амбулаторную психотерапию, стали подвергать сомнению затраты каждого. Поскольку организации медицинского обеспечения гарантировали охрану здоровья людей, они также начали требовать, чтобы психотерапевты доказали, что время, которое они потратили на пациента, соответствует оплате. В конце концов, государственные организации поставили вопрос о том, следует ли финансировать психотерапию[19].

Действительно ли один вид психотерапии помогает пациенту больше, чем другой, а 12 лет терапии более эффективны, чем 12 недель? Эти вопросы, сказывающиеся на бумажнике как пациента, так и практикующего врача, привели к решительным переменам в практике психотерапии. Психотерапевтам пришлось доказывать, что они улучшают состояние пациентов, используя все возможные факторы, и отвечать на самые разные вопросы. Как быстро может пациент прекратить терапию? Как скоро он может вернуться к работе? Как долго пациент сможет жить в дальнейшем без обращения за профессиональной помощью? Если терапия должна быть оплачена службой медицинского обеспечения или страховой компанией, они заинтересованы в том, чтобы терапия была эффективной. И если терапия не помогает пациенту, следует немедленно ее прекратить.

Аналогичные вопросы возникают и в юридическом контексте. Можно ли обвинить терапевта в злоупотреблении служебным положением, если он не предлагает пациенту лучшее или, по крайней мере, апробированное лечение? Этот вопрос был поставлен в одном судебном разбирательстве, которое проти-

---

[18] См.: *Paul G.L.* Insight versus desensitization in psychotherapy two years after termination // Journal of Consulting Psychology. 1967. Vol. 31. P. 333—348.

[19] См.: *Garfield S.L.* Major issues in psychotherapy research // History of psychotherapy / D.K. Freedheim (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1992.

вопоставляло биологическое лечение депрессии психоаналитической терапии. Случай касался больного, страдавшего тяжелой депрессией и направленного в психоаналитически ориентированную частную клинику, где он не получал никаких антидепрессантов. За время пребывания в больнице его состояние ухудшилось. Несмотря на это, курс психотерапии продолжался, а ухудшение состояния пациента интерпретировалось как отражение трудностей «в борьбе с психологической защитой». Через 7 месяцев семья больного начала беспокоиться, перевела его из этой клиники в другую, где было немедленно начато лечение антидепрессантами. Пациент выздоровел в течение 3 месяцев и начал судебный процесс против первой клиники[20].

Этот инцидент встряхнул медицинское сообщество и заставил сформировать набор критериев эффективного лечения. Одними из первых были разработаны критерии приемлемого лечения депрессии. Они предусматривали, что лучшим лечением больных депрессией является сочетание медикаментозного лечения и психотерапии. Изолированно психотерапия может применяться только в легких случаях и только если улучшение достигается очень быстро, иначе должно быть назначено лечение антидепрессантами[21]. Аналогичные стандарты — правда, немного более мягкие в отношении психотерапии — были затем приняты как Американские правительственные руководящие принципы здравоохранения[22]. Эти стандарты разработаны для регулирования деятельности всех практикующих врачей; сейчас разрабатываются стандарты и в отношении других заболеваний.

Зная эти юридические и экономические факторы, большинство психотерапевтов сегодня редко предлагают пациентам долгосрочную психоаналитическую или гуманистическую терапию. Вместо этого они стараются разработать лечение, которое сработает быстро и наверняка. Содержание психотерапии сегодня — это не только ее теоретическая основа, но и прагматическое беспокойство о стоимости и целесообразности. Часто курс лечения состоит из коротких сеансов (посвященных, например, таким проблемам, как совладание со стрессом) и ограниченной по времени поведенческой терапии[23].

---

20 См.: *Klerman G.L., Osheroff V.* Chestunt Lodge. 1990.

21 См.: American Psychiatric Association. Practice guidelines for major depressive disorder in adults // American Journal of Psychiatry. 1993. Vol. 150 (Supplement). P. 1—26.

22 См.: Depression Guideline Panel. Clinical Practice Guideline Number 5: Depression in primacy care. 2: Treatment of major depression. AHCPR publication 93-0551. Rockville, Md.: U. S. Dept. of Health and Human Services, Agency for Health Care Policy and Research. 1993; *Persons J.B., Thase M.E., Crist-Christoph P.* The role of psychotherapy in the treatment of depression: Review of two practice guidelines // Archives of General Psychiatry. 1996. Vol. 53. P. 283—290.

23 См.: *Vandenbos G.R., Cummings N.A., DeLeon P.H.* A century of psychotherapy: Economic and environmental influences // History of psychotherapy / D.K. Freedheim (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1992.

Век терапии

Прошло уже более ста лет с тех пор, как Крафт-Эббинг открыл, что прогрессирующий паралич вызывается сифилисом, и со времени классического изучения истерии Фрейдом и Брейером. Что мы можем сказать сегодня о лечении психических расстройств?

Начнем с психотерапии. Нет никаких сомнений в том, что психотерапия обладает рядом серьезных достоинств. Она помогает людям обрести кого-то, кому они могут довериться, кто дает советы относительно беспокоящих вопросов, кто слушает их и вселяет надежду на улучшение. Критики могут возразить, что подобные результаты — лишь отражение эффекта плацебо или чего-то в этом роде. Согласно этой точке зрения, положительный эффект достигается не вследствие применения специфического психотерапевтического метода; он вполне может быть достигнут мудрой тетушкой, понимающим семейным врачом или священнослужителем.

Даже если все это так, к делу это не относится. Мудрые тетушки сегодня — большой дефицит. Большие семьи, в которых тети, дяди, племянники, племянницы и бабушки живут рядом, уже давно в прошлом. То же относится и к семейным врачам, которые фактически сошли со сцены. Сегодня люди очень редко обращаются к служителям церкви как к пожизненному доверенному лицу. Все это предполагает, что психотерапия появилась для того, чтобы заполнить социальный вакуум. Конечно, многие психотерапевтические эффекты сродни эффекту плацебо, но это лучше, чем ничего. И в настоящее время психотерапевты официально имеют право их применять.

Но психотерапия — это нечто гораздо большее, чем эффект плацебо. Помимо этого эффекта, есть ряд психотерапевтических методов, вызывающих улучшение (к сожалению, гораздо реже — полное излечение). Специфические компоненты, обеспечивающие этот процесс, пока окончательно не выявлены, но, вероятнее всего, они включают в себя эмоциональную разрядку, межличностное научение и инсайты — все, что возникает в процессе психотерапевтической сессии и определенным образом ассоциируется с жизненным опытом пациента.

А что можно сказать о биологическом лечении? Здесь прогресс налицо. Антипсихотические средства помогают при лечении наиболее тяжелых проявлений шизофрении. Антидепрессанты и антиманиакальные препараты (а где возможно, ЭСТ) весьма эффективны при лечении больных с перепадами настроения, а анксиолитики — при лечении больных, страдающих от тревоги. Эти успехи, безусловно, еще далеки от полного триумфа. Лекарства начинают действовать не сразу, и у каждого из них есть побочные эффекты. Но никто не будет спорить с тем, что за столетие мы далеко продвинулись.

Насколько далеко? Как всегда, это зависит от точки отсчета. Если сравнивать современное лечение с лечением времен Американской гражданской войны, когда Бенджамин Раш окунал своих пациентов в ледяную воду или вращал их, пока они не теряли сознание, то, конечно же, мы проделали долгий путь. Но если мы смотрим вперед, в некоторый диагностический справочник будущего, в котором остались шизофрения, тревожные расстройства, нарушения настроения, а также все остальные расстройства, перечисленные в DSM-IV, где каждому аккуратно подобрана соответствующая терапия, мы должны признать, что намного более длинный путь нам еще предстоит пройти. И все-таки, оценивая наш прогресс за последние сто лет, нам есть что отпраздновать.

Учебное пособие

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тексты

В трех томах

Том 2

Субъект деятельности

Книга 3

Редактор *О. А. Захарова*

Корректор *В. Н. Субботина*

Верстка *О. В. Кокорева*

Дизайн обложки *В.Д. Ентинзон*

Издательство «Когито-Центр»
129366, Москва, ул. Ярославская, 13, корп. 1
Тел.: (495) 682-61-02
E-mail: post@cogito-shop.com, cogito@bk.ru
www.cogito-centre.com

Подписано в печать 08.10.12
Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Печ. л. 36,5. Усл. печ. л. 47,31
Тираж 500 экз. Заказ
Отпечатано с готовых диапозитивов в ППП «Типография „Наука“»
121099, Москва, Шубинский пер., 6